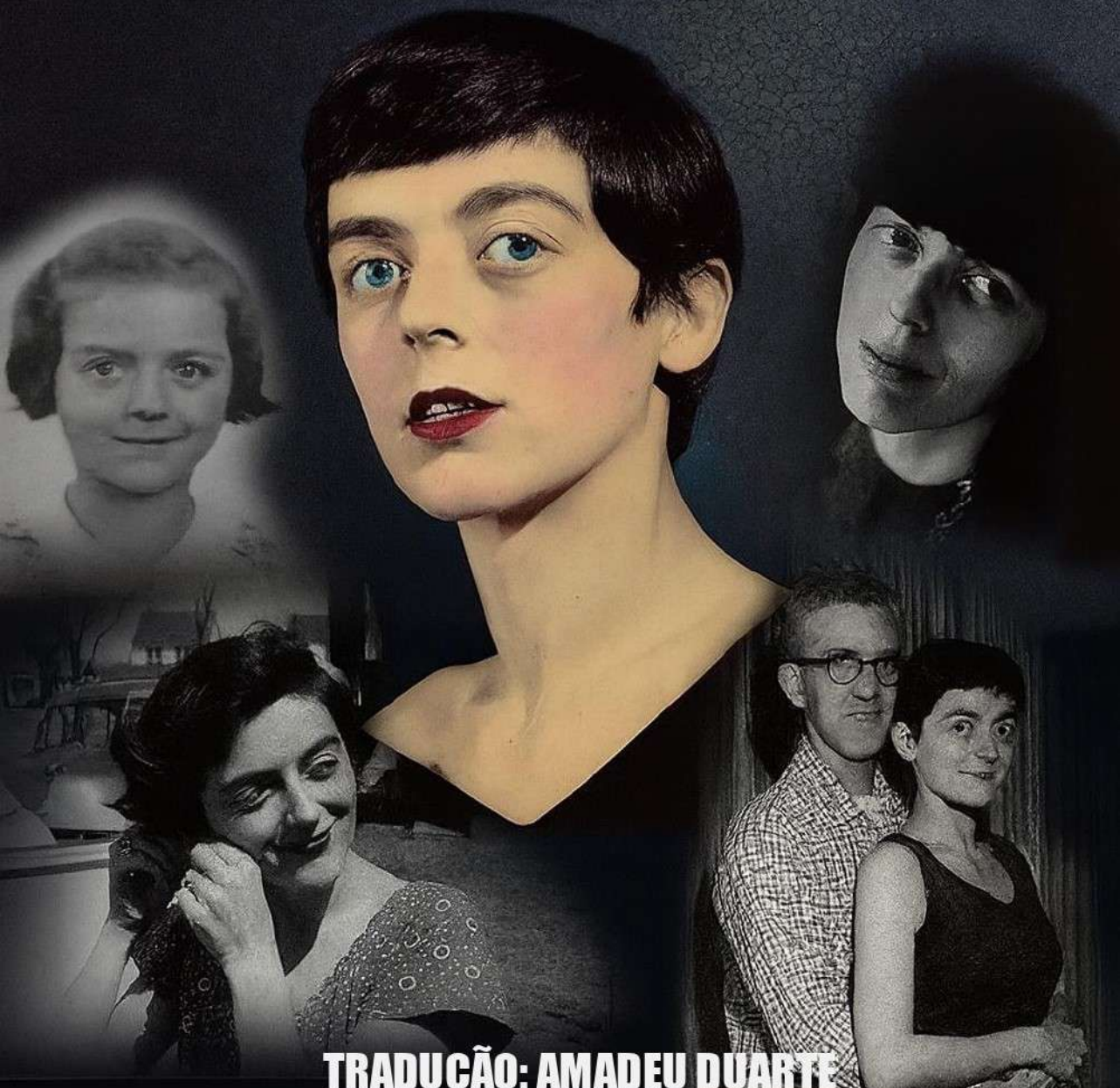
UM LIVRO SETH

NUNCA ANTES PUBLICADO

AS SESSÕES PESSOAIS

LIVRO TRÊS



TRADUÇÃO: AMADEU DUARTE

SESSÕES PESSOAIS 3
THE PERSONAL SESSIONS
Livro 3 de
The Deleted Seth Material Sessions
03/12/73–22/08/77

© 2004 por Robert Butts
Publicado por New Awareness Network Inc.
New Awareness Network Inc.
P.O. Box 192
Manhasset, New York 11030

As opiniões e declarações sobre questões de saúde e medicina expressas neste livro são da autoria do autor e não são necessariamente as do editor, nem por este endossadas. Essas opiniões e declarações não devem ser tomadas como substituto de uma consulta com um médico devidamente licenciado.

Design da capa: Michael Goode
Fotografia: Fotos da capa por Rich Conz e Robert F. Butts, Sr.
Edição: Rick Stack
Tipografia: Raymond Todd, Michael Goode

Dedico The Personal Sessions à minha esposa, Jane Roberts, que viveu os seus 55 anos com a maior criatividade e a mais valente coragem.
— Rob

Nota: Neste ebook, Rob Butts por vezes remete o leitor para rever material em páginas específicas. Essas referências aplicam-se apenas à numeração de páginas da edição comercial em formato trade paperback deste livro.

SESSÃO APAGADA
3 DE DEZEMBRO DE 1973

Boa noite.

(*"Boa noite, Seth."*)

Ora bem, dá-nos um momento... O Ruburt acreditava basicamente que, se seguisse o seu próprio caminho — a escrita — o dinheiro viria até ele. Durante algum tempo, conforme foi dito muito antes, ele preocupava-se com o dinheiro, acreditando que a pobreza era a marca do artista. Esta última crença caiu, no entanto, e em três anos o panorama financeiro mudou vastamente para melhor.

Tu duvidavas que o teu próprio bom trabalho trouxesse qualquer sucesso financeiro, enquanto acreditavas que o trabalho comercial traria; mas não gostas de trabalho comercial. Um pouco como o George (Rhoads), acreditavas que o teu melhor trabalho não seria apreciado. Não venderia, enquanto o trabalho "inferior", por contraste, venderia.

Sentias que precisavas ganhar dinheiro, e assim desenvolveu-se um conflito. As crenças do Ruburt por si só, relativas à sua escrita e ao dinheiro, levaram a bola adiante apesar das suas tendências preocupadas. Tu acreditavas que o melhor trabalho dele também traria dinheiro, e portanto não tinhas crenças conflituosas sobre dinheiro nesse aspecto.

O Ruburt está satisfeito com o ritmo financeiro, sabendo que está a acelerar por si só. Isto é um exemplo, no entanto, da maneira como as vossas crenças privadas e conjuntas operam numa dada área. O Ruburt não pensa em termos de detalhes. Ele sabe que os livros trarão sucesso financeiro adicional, e que campanhas publicitárias, etc., virão. Isto não significa que não fique aborrecido ocasionalmente, porque fica, mas no geral ele está certo nesse aspeto.

(*Para o registo: Este último material pode ter surgido porque eu fiquei zangado ontem quando descobri que a Prentice-Hall tinha publicado um anúncio de duas páginas na secção de livros do NY Times, no domingo, 2 de dezembro, sem mencionar nenhum dos livros do Seth. A Tam disse recentemente à Jane que os livros do Seth vendem mais do que todos os livros da P/H exceto o do Ozzie Nelson. Assim, o livro do Nelson foi destacado no anúncio, junto com muitos outros, mas nem sinal de um livro do Seth.*)

Há mais aqui, mas não é pertinente para a discussão desta noite. Nessa área, no entanto, as crenças positivas do Ruburt e as tuas crenças de apoio coincidiram na área onde cada um de vocês estava livre. Agora sentes que os

teus próprios melhores esforços de escrita te trarão alguma apreciação e sucesso financeiro, enquanto ainda duvidas que o teu melhor trabalho em pintura o faça.

O facto de teres feito as nossas notas deu-te confiança, enquanto não te sentiste ameaçado pelo fracasso como artista. Há muito aqui não pertinente para esta noite, mas interessante no entrelaçar das vossas crenças. Se esquecesses ideias como vender os teus quadros e simplesmente os fizesses, poderias eliminar algumas barreiras.

(*Isto decidi fazer*.)

Esboçar para o livro do Ruburt, em linha com as tuas crenças atuais, é "seguro". Isto cai numa categoria diferente para ti: ajudar o Ruburt, e também pode ser usado para libertar as tuas habilidades de esboço. Essas habilidades sempre tiveram maior liberdade e espontaneidade porque não te ameaçavam em termos de venda.

Agora: nas suas crenças, o Ruburt escreveu recentemente que tinha uma boa pele, e sempre teve. Ele percebeu que isso era frequentemente reforçado por ti nos teus comentários, e neste caso muito simples vês o resultado de uma crença conjunta levada avante livremente sem conflitos. Chamaremos a isto uma crença declarativa simples. Como uma frase simples não modificada por qualificadores.

Acreditas que podes ganhar dinheiro. Uma crença declarativa simples, mas qualificada. Acreditas que podes ganhar dinheiro — se fores um artista comercial, ou se arranjares um emprego, ou se fizeres quase qualquer outra coisa exceto o teu melhor trabalho como artista. Acreditas que és um bom artista — uma crença declarativa simples. Entre as duas crenças, no entanto, há algum conflito, já que também acreditas que precisas de dinheiro para o teu autorrespeito, mas que não o podes obter sendo um artista, o que sentes ser o teu foco de identidade, e altamente relacionado com o autorrespeito.

Não estou a resolver dilemas para ti esta noite, mas a dar-te um ponto de partida com as tuas crenças (*com humor*). As crenças podem ser desafiadas, examinadas, mudadas, com alterações resultantes na tua experiência.

Dá-nos um momento... Há muito tempo, a tua própria crença de que um bom trabalho não podia ser financeiramente fiável ergueu uma barreira suficiente para que o Ruburt ficasse assustado com o seu próprio trabalho (*um facto que há muito suspeito, e recentemente discuti com a Jane*), e criasse uma situação física que o forçasse a ficar em casa, literalmente, a trabalhar, e

a impedir que ele tentasse mais essas outras avenidas que tu ainda estavas a adotar. (*Empregos, etc.*)

Os sintomas também reduziram as distrações para garantir que ele trabalhasse enquanto estava em casa. Ele estava a tentar mostrar-te que isso podia ser feito. Infelizmente, em alguns aspetos certamente ele exagerou, de modo que os sintomas serviram para cortar qualquer coisa que ele sentisse poder ameaçar o seu trabalho e a vossa situação.

Uma criança poderia resultar em ti a trabalhares a tempo inteiro, caso em que tu nunca, sentia ele, te desenvolverias como artista. Os contactos sociais foram mantidos ao mínimo. O isolamento que ele sentia que precisavas seria dado a ti. Ao mesmo tempo, as suas próprias habilidades também seriam concentradas. Foi um esforço de tudo ou nada da parte dele. Uma vez iniciado, não havia retorno, até que finalmente o seu próprio trabalho e as tuas reações começaram a dar indícios de dificuldades, e o seu próprio corpo as refletiu. Ele tentou manter-te afastado das ligações e complicações familiares para aquilo que achava ser para teu próprio bem.

Tudo isto baseava-se nas tuas crenças muito anteriores de que a vida era curta e que todas as tuas energias deviam ser colocadas no teu trabalho. Isto foi interpretado literalmente, e todos os outros impulsos sistematicamente negados até que, digamos, um esforço como o de fazer compras hoje tivesse de ser primeiro pensado como bom ou mau. Antes, gastar dinheiro em qualquer coisa não estritamente necessária era mau, porque poderia desviar dinheiro necessário para te permitir trabalhar. Dinheiro gasto significava que poderias ter de procurar trabalho novamente e não poderias desenvolver as tuas habilidades.

Muito disto veio à tona, e as razões mais importantes já não operam, embora ele deva lembrar-se delas de vez em quando. Ele fica com o condicionamento do corpo, sugestões habituais que causam a condição corporal.

O funeral (*da minha mãe em 19 de novembro de 1973*), considerações familiares, pensamentos sobre comprar uma casa, trouxeram dificuldades. Estas também se tornaram aparentes porque, ao mesmo tempo, ele tinha começado a sair mais, a ceder um pouco a impulsos anteriormente negados, e a colocar-se em posições que antes não tinha enfrentado. Ele estava, num pequeno período de tempo, a encontrar as suas crenças na realidade como ele a conhece, portanto.

Agora: começando o meu livro, como sugeri na última sessão, o Ruburt começou a encontrar, reconhecer e timidamente a desafiar crenças corporais apenas nos últimos dias. Isto ajudará a quebrar a ligação no condicionamento, e é um primeiro passo, e um necessário. Ele está tão habituado a sugestões automaticamente negativas que ficar calado consigo mesmo deixa um vazio. Mas aqui ele pode agora dizer, em vez disso: "Não é necessariamente assim. Talvez eu consiga mover-me mais facilmente. Vou tentar", o que permite um espaço para respirar e um ligeiro enfraquecimento do condicionamento anterior, no qual ele já não toma crenças negativas como facto, mas olha para elas como crenças.

O surto de gastos, e as mudanças aqui, são importantes.

Particularmente importante foi a tua conversa com ele na outra noite. Lembras-te de qual falo. (*Sobre a Jane e eu estarmos essencialmente sozinhos neste mundo agora após a morte da minha mãe, etc.*) Na ordem interior dos acontecimentos, ele está a caminhar quase normalmente, mas o desafio às crenças deve ocorrer nesse nível exterior, e isso está agora a acontecer. É importante por causa da sua literalidade.

Há uma correlação entre a sua literalidade e a tua atenção ao detalhe, e se olhares para isso dessa forma fará mais sentido para ti. O vosso trabalho conjunto com o meu livro será de grande benefício privado e conjunto; e continua com as tuas listas sobre crenças. Faz a tua pausa.

Agora: por causa do teu passado, também sentes que há algo ligeiramente vergonhoso em andar por aí durante o dia, quando um homem deveria estar ocupado com trabalho diligente. A tua mãe tinha vergonha de o teu pai estar em casa, por exemplo. Costumavas comentar com o Ruburt sobre todas as pessoas nas ruas em horas de trabalho. Ele apanhou essa ideia de ti. A tua própria lista de crenças deverá ser bastante elucidativa à medida que a continuares. Mas as verdadeiras perceções virão à medida que os exercícios e a sua compreensão pessoal se fundirem com o que está escrito no meu livro.

O simples facto de trabalharem juntos no livro reúne as vossas crenças privadas e conjuntas para exame. As melhorias do Ruburt começarão de novo à medida que ele agora se sentir seguro dentro do seu ambiente; mas também à medida que se sentir seguro para melhorar esse ambiente.

A viagem à Florida teria tido alguns excelentes benefícios. Este caminho atual também os terá, no entanto, mas por agora sugiro que permaneçam dentro deste contexto.

Neste período recém-passado, o Ruburt encontrou a tua família numa situação de crise, abriu-se a influências anteriormente negadas em termos de algumas breves viagens e refeições fora e gastos de dinheiro, enquanto considerava a despesa muito grande para a casa, e ao mesmo tempo não trabalhava regularmente nem tinha as minhas sessões.

Isto trouxe à tona um tumulto de crenças, e um tumulto criativo que só agora está a ser usado e assimilado. A ideia dele de desafiar crenças corporais é importante. A mistura de hoje de caminhada, estimulação e enfrentar o público (*enquanto faziam compras*) é altamente vantajosa, mas ele deve comparar a sua condição não com a de outros, mas com a sua realidade.

Mais uma vez, o vosso fazer amor juntos é vital. O Ruburt estava correto em algumas avaliações que fez sobre a tua própria energia. De certo modo, a morte da tua mãe liberta-a.

Agora percebo que vês o Ruburt a coxear tão claramente quanto vês a sua boa pele. Ele é quem deve desafiar as suas crenças corporais, mas sempre que notares alguma melhoria, menciona-a, pois também estás a lidar com uma situação em que te tornas hipnotizado pelos efeitos.

As crenças causam os efeitos — isto é muito importante — e deves seguir-me aqui: durante a próxima semana continua com o meu livro conforme dado, mas concentra-te no teu trabalho, cada um de vocês, nas vossas alegrias diárias. Acima de tudo, não te concentres no problema, e nas tuas mentes, na medida do possível, minimiza-o.

(*Com voz mais alta:*)

Essa última frase não está além das tuas capacidades. A menos que acredites que o problema é insolúvel, fora do teu controlo — e se acreditares nisso, é melhor examinares imediatamente essa crença, pois é falsa. Não podes concentrar-te no problema como um problema. E resolvê-lo. Concentra-te nele, se for preciso, como um desafio. Farás melhor se o esqueceres o máximo que puderes.

O dinheiro no banco é real. É o resultado de crenças. O Ruburt não se concentrou no problema de, digamos, possível pobreza. A flexibilidade e saúde do Ruburt são tão reais no mundo interior quanto esse dinheiro é. Mais do que isso, está pronto para se manifestar fisicamente, mas não deves concentrar-te na sua "aparente falta".

O Ruburt levanta-se mais rápido de manhã. Ambos acreditam nisso. Agora: escolhe uma única, qualquer área simples, como levantar-se de uma cadeira, e usando o ponto de poder, vê o Ruburt a desempenhar melhor nessa

área, seja qual for que escolhas. Não faças mais nada. Não digas a ti mesmo, "Ele vai melhorar", mas vê isso a ser feito no ponto de poder. Depois esquece.

Tens perguntas?

("Não.")

Tens liberdade para concentrar a tua atenção. Escolhe simplesmente mudar essa concentração para longe dos sintomas do Ruburt, cada um de vocês, sempre que se apanharem a concentrar-se neles. Não precisas negar os efeitos que observas. Apenas diz a ti mesmo para concentrares a tua atenção noutra coisa.

Isto aplica-se a cada um de vocês, e será de maior valor do que agora supõem. O prognóstico ainda é bom, então.

Desejo-vos uma afetuosa boa noite, e espero que as minhas sugestões sejam seguidas. Tens perguntas?

("Não, isto é suficiente. Obrigado, Seth.")

Que o Ruburt retome o período de escrita definido de 3 ou 4 horas, envolvendo o que ele compreende do tempo Sumari, intercalado com o que tu estás a fazer para mudar o ambiente nos apartamentos — uma boa mistura do mental e do físico. Agora boa noite.

("Está bem, Seth. Obrigado. Boa noite." 23:12.)

SESSÃO APAGADA

10 DE DEZEMBRO DE 1973

Agora, boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ler o nosso livro, como estão a fazer, estabelece automaticamente uma estrutura e uma intenção. Foca as vossas atenções individual e conjuntamente, e atua como um conjunto psicológico que inicia a ajuda apropriada de outros aspetos dos vossos seres.

Algumas melhorias, novamente, começaram, mal notadas: a mobilidade adicional de manhã, quando há pouco tempo o Ruburt ficava sentado durante uma hora ou mais depois do pequeno-almoço enquanto tu lhe trazias a segunda chávena de café. Agora, normalmente ele já se move antes de ir trabalhar à sua mesa, e leva menos tempo a chegar aqui. Mal notável, poder-se-ia dizer e, no entanto, muito importante, e uma indicação de que as melhorias interiores continuam.

As vossas atuações na noite passada são de grande valor do ponto de vista de ambos, mostrando ao Ruburt a capacidade do corpo para a alegria, enquanto cada um de vocês usava a mobilidade do sentimento para expressar as vossas emoções de forma física.

Seguindo o vosso trabalho até agora com o livro, o Ruburt está a aprender a separar as suas crenças corporais dos seus conceitos de realidade fundamental — a questioná-los. Daí a mudança ao sentar-se na cadeira.

Isto, em vários níveis, é significativo, pois tens o primeiro forte desafio às crenças corporais habituais, com uma consequente rutura inicial de velhas sugestões, dadas constantemente ao corpo. Mais do que isso, no entanto, neste caso específico o Ruburt percebe que o corpo se lembra de como se sentar corretamente, uma vez quebrada a sugestão de que não consegue.

Isto reforça crenças mais antigas e saudáveis na eficiência do corpo, que foram descartadas antes que surgissem quaisquer sintomas. Este único exemplo, no entanto, servirá como padrão sobre o qual se desenvolverão outras melhorias adicionais. Alívio e compreensão numa área repercutem-se em outras, assim como antes a crença na ineficiência do corpo também se espalhava.

O exercício usando os tons-sentimento pode ser feito em qualquer capítulo que não tenha o seu próprio exercício. É importante também que tu, assim como o Ruburt, olhem para as vossas crenças como crenças. O livro está escrito de tal forma que, à medida que o lês, captarás automaticamente as áreas que mais te dizem respeito, e mesmo no estado de sonho seguirás através delas, de modo que as respostas irão aparecer-te consciente e visivelmente. Os desenvolvimentos mencionados há pouco com o Ruburt representam uma rutura interior das crenças corporais que automaticamente trará outras à tona. Ele está apenas agora a reaprender a habilidade de dirigir conscientemente o corpo da maneira que deseja — a certo nível, pois o que ele está realmente a aprender a fazer é mudar as direções que tem estado a dar ao corpo, porque essas funcionavam muito bem.

Elas resultaram numa imagem tão "legítima" da realidade que foi difícil então, mesmo quando ele queria, afastar-se e alterar essas direções. No entanto, estas brechas na antiga imagem servir-lhe-ão bem.

Sempre que os dois desfrutam fisicamente do vosso fazer amor, estão a reforçar e a reviver grupos inteiros de crenças saudáveis em muitos níveis, vitais para cada um de vocês. A tua leitura do meu livro até agora não é superficial. Estás a assimilar muito mais do que percebes, mas muitas frases

podem passar invisivelmente até que, de repente, te façam "clique" e ganhem novo significado — mesmo frases que já tenhas lido antes. A vossa alegria ao fazer amor reforça alegremente as imagens corporais saudáveis de ambos.

A poesia mais recente do Ruburt é uma forma de confrontar crenças, e também de evocar os aspetos mais profundamente criativos de si mesmo e trazê-los à superfície da experiência.

Agora, a menos que tenhas perguntas, esta será uma sessão breve, pois muito do que eu diria está no que lerás esta semana. Ou, se preferires, podes fazer perguntas noutras áreas.

(*"O que se passa com a cabeça dele?" Para o registo: A cabeça da Jane esteve a drenar constantemente durante grande parte do dia; tinha-lhe incomodado mesmo durante a sessão.*)

Dá-nos um momento... Os seios nasais estão a drenar, e a tensão está a ser retirada de outras áreas do corpo. Isto permite que essas áreas tenham maior liberdade para relaxar. No entanto, a condição também eleva a temperatura corporal (*o que a Jane tinha notado*), de modo que certos anticorpos necessários são libertados no sistema, ajudando a limpar as articulações e a purificar o sangue.

Estas medidas também aliviam grandemente a tensão no pescoço e ombros e aumentam o fluxo sanguíneo de tal forma que a limpeza necessária ocorre precisamente nessas áreas onde a pressão iniciou problemas noutros pontos. Com isto vem uma diminuição da tensão, da tensão muscular, em todas as áreas, e também o início de certas hormonas produzidas em tempos de stress saudável normal, que ajudam a combater desequilíbrios.

Agora, há uma diferença entre a ação normal de tais hormonas de stress em períodos saudáveis e em tempos de stress anormal e exagerado. Dá-nos um momento... Demasiada adrenalina normal, por exemplo, coloca o corpo sob stress anormal que, finalmente, desencadeia ainda mais adrenalina, mas a qualidade da adrenalina superproduzida tem um efeito diferente. Períodos relaxados interrompem essa superprodução. Então, o tipo de condição mencionado inicia uma nova adrenalina normal cujos efeitos, novamente, são diferentes.

O equilíbrio químico do corpo é alterado. Os cientistas não suspeitam da qualidade alterada que tal ação da adrenalina confere, embora reconheçam os efeitos negativos da superprodução. Neste caso também, energias de cura são enviadas rapidamente para as áreas do seio nasal e cabeça-pescoço, de onde,

no caso do Ruburt, fisicamente, os sintomas se originaram — através de tensão e esforço.

A condição deve durar apenas o tempo suficiente para alterar esses equilíbrios. Diz ao Ruburt que o corpo sabe o que está a fazer, e para não temer complicações. Tens outras perguntas?

(*"Não."*)

Essa pergunta foi respondida à tua satisfação?

(*"Sim. Muito bem."*)

Então desejo-te uma afetuosa boa noite — e compreende que continuarás o teu programa.

(*"Boa noite, Seth. Obrigado." 21:50.*)

SESSÃO APAGADA

17 DE DEZEMBRO DE 1973

(*Depois do jantar, a Jane e eu revimos uma longa lista de razões — crenças — que ela compilou hoje sobre os motivos para os seus sintomas. Achei que a lista continha perceções precisas, as melhores que ela já fez. A Jane fez a lista por causa de algumas coisas que eu disse nos últimos dias — que as mesmas razões para os seus sintomas ainda estavam a operar, apesar de todas as sessões eliminadas que tivemos, apesar de todas as sugestões, etc. Muitos itens na lista pareciam evidentes. À hora da sessão, eu não sabia se o Seth nos iria repreender ou elogiar.*)

Boa noite.

(*"Boa noite, Seth."*)

Agora. Vamos lidar diretamente com a questão em mãos. No entanto, também a consideraremos à luz de algum outro material que pode ajudar-vos a colocá-la em perspetiva.

Antes de entrarmos nos pormenores do Ruburt, considera o facto de que neste momento és parte de uma espécie que está a especializar-se no desenvolvimento de vários tipos de consciência, embarcada numa aventura que vê a consciência não apenas a experimentar novas direções, da tua perspetiva, mas também a tentar "aperfeiçoar" e avançar atributos particulares.

A ideia de — não perfeição, agora, mas excelência — é apresentada à consciência de muitas formas e sob muitos disfarces, e o ideal de excelência

serve como um impulso para a consciência, uma excelência de padrão. O padrão é usado como um padrão de referência pela consciência individual. Os membros da tua espécie estão em vários estágios, e se ignorares estereótipos, conotações históricas, então podes ver traços de todas as áreas do chamado desenvolvimento passado do homem agora no presente, e também exemplos de desenvolvimento futuro. Por causa dos vossos conceitos e crenças sobre o tempo, os exemplos do futuro, mesmo neste exercício, não aparecerão tão claramente quanto os do passado.

Há muitos ainda à espera de serem despertados, cujas vidas são, relativamente agora, não enriquecidas por um ambiente mental e psíquico que vocês dois consideram garantido. Há aqueles que ainda nem sequer "desfrutam da sua condição de criatura", achando-a inferior, enquanto ainda são incapazes de alcançar através dela e além dela.

Há satisfações de que cada um de vocês desfruta, portanto, que seriam como revelações do tipo mais esmagador para alguns outros ainda dentro da vossa categoria de espaço-tempo.

Agora: quero falar diretamente sobre a declaração escrita do Ruburt hoje.

Ela deve ser vista na sua totalidade. Parte do princípio de habilidades que são extraordinárias, habilidades que não são desfrutadas pela maioria. O propósito, um bom propósito, foi proteger e desenvolvê-las nas circunstâncias em que o Ruburt se encontrava, e em linha com as suas outras ideias sobre a natureza da realidade.

A dedicação, novamente, é extraordinária. Também é tida como garantida uma relação de vida com outro, e uma determinação de resolver problemas dentro desse contexto; novamente, uma lealdade e um amor que muitos ainda não alcançaram. Apesar de todos os vossos problemas, cada um de vocês aceita a vossa relação de vida e a vossa jornada de vida como o vosso destino, aceitando a lealdade do outro sem questionar.

Mais uma vez, muitos não conseguiram ainda atingir esse tipo de relação onde possam trabalhar problemas. Os métodos que agora precisam ser mudados, por mais equivocados que fossem — e eram equivocados — ainda assim funcionaram em grande medida para o vosso benefício. Poderiam ter sido muito mais desastrosos. A situação é como ambos a viram esta noite (*enquanto liam a lista da Jane*), exceto que não a viram em perspetiva.

Quando surgiram novas "ameaças", o Ruburt recorreu ao velho padrão.

(*As novas ameaças sendo a morte da minha mãe; a nossa liberdade para viajar, agora que terminámos "Personal Reality"; a ausência de casa e a*

interrupção da rotina, etc., como discutimos esta noite.) No entanto, a leitura do nosso livro manteve vivas algumas melhorias, e era apenas uma questão de tempo até ele voltar a ler as sessões de trabalho que lhe dei (*como a Jane fez hoje*). As crenças durante algum tempo voltaram à invisibilidade porque ele quis, claro. Essas sessões particulares são altamente importantes.

Agora. Vamos voltar à base: a dedicação ao "trabalho". Isto em si mesmo é bom, mas a ideia dele de "trabalho" foi o que o limitou, e o que ainda o limita. A vida dele é o "trabalho" dele. Isto inclui as suas habilidades particulares, únicas, extraordinárias; mas estas surgem da sua vida, e até mesmo da sua relação contigo.

Grande talento requer grande espontaneidade, não grande disciplina. A espontaneidade conhece a sua própria ordem e verá que flui em direções adequadas, livres e ordenadas. O Ruburt tem tentado represar a sua espontaneidade para garantir que ela flua apenas através do seu trabalho, e ao fazer isso tem limitado tanto a sua vida quanto o seu trabalho.

Ele treinou a sua mente para responder com uma incrível facilidade aos humores e mensagens da alma. Fisicamente, isto significava em tempos anteriores que o corpo era rápido, respondendo quase instantaneamente a nuances de sentimento que eram então traduzidas tanto em mobilidade física como em saltos mentais e psíquicos de intuição que surgiam daí.

Ele tinha medo de que a espontaneidade corporal o afastasse da agilidade mental e psíquica. Como são criaturas físicas, as mensagens da alma devem ser traduzidas através da carne, e impedir a carne é diminuir essas comunicações. Ele tem precisado usar muito mais energia para captar essas mensagens do que seria necessário, porque tem impedido algumas das secções através das quais a informação flui. Ele reduziu alguns estímulos e, portanto, abrandou mensagens neurológicas.

Ao fazer isso, ele reduziu a informação psíquica que de outra forma poderia receber. Não se pode desligar ou abrandar certos métodos de comunicação, ou tentar bloquear alguns quadros neurológicos para que outras partes funcionem de forma mais eficaz. Não funciona assim.

Embora o Ruburt sentisse que estava a fazer a coisa certa, ele suportaria quase qualquer inconveniente, ou faria quase qualquer sacrifício. Ele deve compreender que nunca é exigido qualquer sacrifício.

Este tipo particular de dilema surge apenas quando um indivíduo reconhece grande habilidade dentro de si mesmo e está determinado a usá-la. Mecanismos de proteção, por causa de crenças erradas, são permitidos a

predominar, como quando um pai superprotetor consegue, com as melhores intenções, sufocar uma criança.

O indivíduo sente a presença de grande energia, e não tem certeza de como usá-la. Picasso deixou-a fluir livremente. O Ruburt pergunta-se quanto desperdício de energia foi para as travessuras de Picasso — que deveria ter ido para o seu trabalho. Van Gogh e Cézanne tinham medo da sua energia, e com tudo o que fizeram poderiam ter feito muito mais. O fluxo livre de energia de Picasso em todas as áreas libertava energia para o seu trabalho, e não a desviava. Ele manteve os seus canais para a energia abertos, portanto a energia fluía através do seu trabalho livremente, e num curto período de tempo ele podia produzir uma pintura que poderia levar anos para outro igualmente talentoso produzir, que guardava o seu talento como um avarento.

Agora, ambos têm, até certo ponto, a crença falsa de que precisam proteger as vossas habilidades contra o mundo e os seus valores e distrações. Portanto, colocam-se num quadro de ameaça no qual as vossas habilidades devem ser apresentadas com cautela, e vocês próprios num ambiente contra o qual devem tomar métodos de autoproteção.

O mundo está sedento por quaisquer indícios de alegria e imortalidade que possa obter. Está altamente carente das habilidades de ambos, e não as rejeitará.

O Ruburt vê vocês dois contra o mundo. Ele tomou precauções para te proteger e a si mesmo. A espontaneidade que ele temia que pudesse interferir nas suas habilidades é precisamente a chave que as libertará a elas e a ele. É importante que tu, Joseph, também examines honestamente as tuas crenças em relação ao teu trabalho e à espontaneidade, e à tua relação com o mundo.

Quantas distrações sentes honestamente que são automaticamente cortadas por causa da condição do Ruburt? Quanto isolamento esses sintomas te proporcionam automaticamente? Como eles automaticamente reduzem o dar e receber normal com vizinhos e amigos em que o Ruburt poderia de outra forma envolver-se?

(*Uma resposta rápida, e provavelmente parcial: Não sei quanto posso ter contado, no passado, com os sintomas da Jane para fornecer um mundo privado no qual eu pudesse trabalhar. Se alguma vez me senti assim, estava bastante oculto de mim mesmo. Penso que o ponto de não retorno aí foi ultrapassado há algum tempo — há vários anos, de facto. Agora penso que quaisquer benefícios desse isolamento não podem comparar-se com o preço pago para alcançar tal estado. Como poderia ver a minha esposa a coxear*

ser considerado um preço justo a pagar por privacidade? O tempo gasto a realizar tarefas simples como descer as escadas aos coxos e sair até ao carro, por exemplo, é muito mais, numa base diária, do que qualquer tempo que seria gasto a conversar com um vizinho, ou mesmo a fazer visitas, etc. E acima de tudo, os sintomas não valem a pena para alcançar isolamento, pois ironicamente o tempo resultante para trabalhar perdeu o único ingrediente que é importante acima de tudo: paz de espírito para realizar as tarefas designadas.)

Os impulsos sexuais são reduzidos. Quanto estás disposto a suportá-los no meio de uma tarde?

(*Mais uma vez: qualquer tempo gasto sexualmente durante o dia não pode comparar-se com a quantidade de tempo gasto, numa base diária, em preocupação, frustração, medo, raiva, etc.*)

Agora: para ti esta pergunta: o que ainda estás a obter dos sintomas do Ruburt?

(*Nada. Como disse à Jane esta noite depois de ler a lista dela com ela: Ninguém, eu incluído, teria qualquer direito de esperar que outro pagasse um preço como os sintomas dela para que a outra parte obtivesse algo do acordo. O meu ponto era que, se ela perpetuava os seus sintomas por quaisquer razões envolvendo-me, deveria dispensar imediatamente todas essas razões. Os outros deveriam ser deixados à sua própria sorte na vida, etc., etc....*)

Sabemos o que ele ainda obtém deles. Vocês formam as vossas realidades privadas e conjuntas. Se o Ruburt soubesse que não estavas a receber quaisquer benefícios, mas apenas tormento, dos seus sintomas, então ele desistiria deles no momento, por causa da sua grande lealdade para contigo, e porque ele entenderia que estava a magoar-te além de quaisquer benefícios que te dava.

(*Acredito que este ponto foi alcançado há muito tempo. Jane, estou à espera. O que poderia eu possivelmente estar a obter deste acordo que valha o preço? Como tenho dito várias vezes ultimamente, penso que foi apenas muito recentemente que a Jane começou a apreciar as minhas reações à sua condição; que ela percebeu sequer que eu tinha uma posição sobre elas. Isto apesar da minha certeza de que o meu próprio comportamento nos primeiros anos certamente ajudou a trazer os sintomas. A vê-la, senti durante anos que ela e os seus sintomas seguiam o seu próprio caminho bastante alheios às*

minhas reações. Eu parecia ser um observador, não realmente tido em conta.)

(*Quando estas sessões privadas começaram a sério, talvez há alguns meses ou um ano atrás, esta foi uma das primeiras perguntas que fiz. O Seth muito gentilmente disse que a Jane considerava os meus sentimentos; mas nunca achei que as respostas fossem muito satisfatórias, e sem verificar o registo não me lembro de quaisquer benefícios vindos da sessão.*)

Isto não é para colocar a condição dele nas tuas mãos de forma alguma, mas para apontar que cada um de vocês ainda encontra benefícios nela. Ou a realidade conjunta não existiria como está.

Tudo isto envolve crenças conscientes, algumas que ainda não reconheceste oficialmente. Sei que as tuas mãos devem estar cansadas, mas quero deixar isto claramente declarado. Que propósitos estão os sintomas do Ruburt a servir para ti? Em outras palavras, que propósito conjunto estão esses sintomas a servir? Esses propósitos envolvem cada um de vocês e o vosso trabalho, e aqueles métodos que pensam ser necessários para direcionar as vossas energias "adequadamente", poupar a vossa energia e proteger-vos do que consideram ser um mundo hostil. Tu tens tanto medo das tuas energias quanto o Ruburt. Ele tem medo de não as direcionar para o seu "trabalho". Está convencido de que deve proteger-te e a si próprio de qualquer espontaneidade que não se reflita no trabalho, e do mundo.

Tu tens medo de libertar a tua energia no teu trabalho, com medo de que ela te leve para além de todas as relações ordinárias — simplesmente porque a criatividade do teu pai parecia isolá-lo da sua esposa e filhos, e levá-lo ao isolamento. O sucesso criativo, não necessariamente em termos de dinheiro, mas de realização criativa, torna-se então uma ameaça na qual te vês isolado — enquanto o isolamento é precisamente o que pensas que deves ter para realizar as tuas habilidades.

Os sintomas do Ruburt ajudam a fornecer o isolamento. O amor contínuo dele fornece, no entanto, o clima, o clima constante e tranquilizador, o único clima no qual ousas saborear esse isolamento. Ele teme que a sua espontaneidade direcionada para ti, sexual e emocionalmente, te ameace. E tu também. Tu equiparas emocionalismo com a tua mãe. O Ruburt equipara espontaneidade com emocionalismo, portanto ele imagina que a sua espontaneidade ameaçará a tua arte.

Tu não estás claro aqui... Isto é suficiente por esta noite, mas o Ruburt tem tido medo de que a sua energia, liberada espontaneamente, pudesse

ameaçar ambas as vossas habilidades mais preciosas. Isto não é, novamente, para colocar a sua condição à tua porta de forma alguma. É para te mostrar que tens uma realidade privada e uma realidade conjunta, e que os vossos propósitos se fundem, e também as vossas crenças.

Desejo-vos uma afetuosa e (*humorosamente*) carregada —

(*"Acho que sim."*)

— boa noite... Uma nota: o Ruburt está a encaminhar-se para algo importante com a sua poesia mais recente, e como sempre isso leva a uma mudança de crenças.

(*"Muito obrigado, Seth. Boa noite."*
22h42. Como declarado na página 11, a minha posição é que a Jane deve dispensar os seus sintomas, no que me diz respeito, não importa quais sejam as razões da minha parte. E, no que me diz respeito, essa atitude aplica-se também às razões dela...)

(*Uma nota adicional: agora também percebo que o facto de eu não ter um trabalho fora ajuda a Jane a perpetuar os seus sintomas — a ideia de me "proteger" contra o mundo, etc. — ver página 12. Estou muito receoso agora de que o facto de eu não "trabalhar" signifique, para ela, a minha aprovação tácita do seu curso de ação. Talvez tenha de arranjar trabalho fora para quebrar este padrão — pois tenho de o quebrar, nem que seja pelo bem dos meus próprios sentimentos e reações. Posso até ir tão longe quanto vender pinturas — mas algo será feito.*)

(*Quero que a Jane inclua a sua lista com esta sessão — a de 17 de dezembro de 1973. De preferência dactilografada para fácil referência:*)

(*[17 de dezembro, segunda-feira 1973. Jane:] Parte de mim sente que os sintomas são uma forma aceitável, até engenhosa, de garantir que as distrações sejam reduzidas ao mínimo; para focar as minhas habilidades, como uma criança que apanha uma constipação para ficar em casa, mas mais sofisticado, elimina a necessidade de explicações, etc. Acho que os sintomas têm sido um meio, e menos drásticos do que alguns tomados por outros como Van Gogh, por exemplo [embora Picasso simplesmente deixasse tudo sair]. Talento extraordinário exige disciplina extraordinária, e os sintomas podem ser usados contra qualquer distração.*)

(*Até agora tenho apontado para um status quo — tentando não piorar, o que me assusta e me faz considerar desistir de tudo — se não puder ser mantido sob controlo e não for... gerível; em vez de melhorar totalmente, o que vejo como uma ameaça, suponho.*)

(*Ou quando DECIDI melhorar e progredir, mudo de ideia diante de qualquer "perigo"; ou melhoro por um tempo para fazer o Rob sentir-se melhor quando acho que ele preferiria apenas ter uma esposa normal. [Mas ele podia ter escolhido outra pessoa e escolheu-me porque eu tinha estas ideias sobre trabalho, não o ameaçaria com filhos, não o obrigaria a arranjar um emprego normal, manter-nos-ia focados, etc. Que outra esposa poderia fazer isso? Estúpido.] Aparentemente sinto que foi por isso que ele se casou comigo, e o que tínhamos em comum.*)

(*Conflito adicional quando: parece que estou a piorar e fico assustada; quando estou realmente a melhorar e fico assustada; quando me sinto inferior nas lojas — o outro lado da moeda, e isso impede-me de sair mais como deveria; quando sinto que estou com péssima aparência ou me vejo nua.*)

(*Ou quando tenho de usar tempo de escrita para descobrir estas coisas —*)

(*Ou quando amo tanto o Rob e tenho medo de que o esteja a roubar, eliminando qualidades em mim que ele amava e que não consigo recuperar ou voltar a ser encantadora [apesar do que escrevi acima].*)

(*Como se eu tivesse de escolher ser como os outros, desperdiçaria tempo como eles, desperdiçaria energias, etc., deixaria ir. Nem sequer temos disciplina para nos levantarmos a uma hora decente, muito menos para trabalharmos como deveríamos.*)

(*Tudo isto tem de ser direcionado para encontrar métodos diferentes rapidamente e uma análise das teses originais, e da necessidade de disciplina para começar. O que abdiquei para obter o que tenho? Quero mesmo continuar com isso e como posso manter os bons resultados e livrar-me do método? Quero mesmo acabar como inválida com o R. a dedicar-me o seu tempo e o que sobra ao trabalho dele, o que é que isso nos daria a qualquer um de nós?*)

(17 de dezembro de 1973 segunda-feira

Ainda me sinto culpada por fazer coisas criativas como poesia no horário de trabalho quando pode não vender. Que tal parte do dia trabalhar em qualquer livro que esteja a fazer e parte na poesia?

A nossa sobrevivência nesta sociedade existe em termos financeiros — o dinheiro compra-nos o tempo, etc. Deve ser que eu não sinto que a minha condição fisicamente me ameaça, embora Deus saiba que deveria.

Acima; claro; não ter dinheiro suficiente ou um emprego eu vejo como pondo em risco o meu eu artístico; enquanto com a condição física eu posso escrever.

Não posso contar com o Rob para fazer muito financeiramente, pensaria que era auto-traição da parte dele arranjar um emprego, e ele sempre se queixou no Artistic. Eu sentia que ele tinha de ter a sua oportunidade e estava confiante de que eu poderia dar conta do lado financeiro sem comprar uma casa, etc., de qualquer forma.

Os sintomas mantêm-me no meu trabalho, não posso fazer muito mais; impedem-me de desperdiçar o meu tempo, fornecem uma disciplina embutida que compensa o horário de trabalho das outras pessoas. Como não nos levantamos cedo quando não temos de o fazer; se eu não tivesse de ficar em casa e trabalhar, será que trabalharia?

Agora sinto que deveria estar a trabalhar no Aspects em vez de poesia... Suporto esse conflito e faço poesia de vez em quando; pensamento descuidado aqui e sinto que o Tam não vai realmente aceitar poesia.

Com os sintomas o Rob faz muitas tarefas que acho que ele não faria de outra forma, libertando-me para trabalhar? Impede-me de desperdiçar o meu tempo com tarefas domésticas; acho degradante para o R. como homem fazer tantas tarefas, então os sintomas dão-nos a ambos uma desculpa; também lhe dão uma desculpa para não saber ao certo o que quer fazer, pintar ou o que for, ele pode culpar a falta de concentração por minha causa.

As ideias de livros eram para dar alternativas ao R. se ele as quisesse.

No entanto, o trabalho do R. como pintor pode ser maior do que qualquer um de nós sabe, então, por outro lado, sinto que ele deveria mantê-los, em vez de espalhar o trabalho, colocá-los todos numa grande sala — quarto? — para os exibir bem e vendê-los a preços altos; ele não vende muitos agora de qualquer forma e os seus preços podem refletir as suas ideias sobre o valor da arte na sociedade. Haverá uma correlação entre o meu conflito entre poesia e o livro contratado, e a atitude do Rob em relação à arte e ao dinheiro?

Ao mesmo tempo acho que devias sair todos os dias, exercitar-te, ver pessoas, fazer outras coisas para equilíbrio, mas isso é assunto para mais tarde? e na verdade só quero escrever e desconfio desses impulsos. E quando os sinto, estão carregados.)

(*11. Acho que tudo isto é para o bem do Rob tanto quanto para o meu, apesar dos meus medos e dos medos dele por mim. Uma coisa que posso dar-lhe: comprar tempo para ele fazer o que quiser, estar livre de problemas*

familiares e financeiros; se ele se preocupa comigo, não vai sentir-se responsável por arranjar um emprego, e os meus sintomas dão-lhe uma desculpa para não o fazer socialmente (ideias antigas), e os sintomas reduzem a minha extravagância, que tem classe para se expressar. Isso fica mantido no trabalho, onde não pode ameaçar a nossa estrutura.)

SESSÃO APAGADA
7 DE JANEIRO DE 1974

Ora bem — boa noite.

(*"Boa noite, Seth."*)

(*Com um sorriso:*) Eu serei o vosso anfitrião genial — e vou, no entanto, aplicar-me a uma discussão sobre o Ruburt por agora. Algumas (das crenças da Jane) estão a tornar-se mais visíveis, por isso vamos torná-las ainda mais claras. O meu prognóstico, aliás, mantém-se apesar das aparências.

Agora. Primeiro, como o Ruburt percebeu hoje, ele não compreendia antes a afirmação "não há divisões no eu" a nível emocional, nem a aplicava dessa forma a si mesmo. Em vez disso, "o escritor" era visto na sua mente como a parte dominante do eu, definitivamente separada das outras partes, e com objetivos e propósitos diferentes.

O mesmo pode frequentemente aplicar-se àqueles com fortes habilidades em qualquer área. Agora. No início, ocorreram algumas divisões quando o Ruburt apanhou a ideia de que a feminilidade não ajudava a ser escritor, então certos aspetos do eu eram vigiados. Em anos posteriores, no entanto, e parcialmente como resultado da relação entre os dois e das vossas ideias conjuntas, o Ruburt ficou preocupado de que não faria o seu trabalho como escritor. Todas as outras partes do eu foram reduzidas para que o escritor, ele pensava, pudesse funcionar melhor.

Agora, porque nenhum de vocês queria filhos, os livros dele eram considerados parte do seu dever conjugal; substitutos, ele sentia, que eram melhores do que os originais. Ele sentia, então, que podia produzir livros muito melhores do que filhos. As vossas vidas sexuais, apesar do que possam pensar em conjunto, não sofreram no nível em que ambos estavam a trabalhar numa certa altura. Cada um de vocês concordava em derramar energia sexual no vosso trabalho.

As tuas pinturas serviam a um propósito conjugal. O Ruburt casou com um artista primeiro e um homem em segundo lugar. Tu casaste com um poeta primeiro e uma mulher em segundo lugar. No entanto, as características femininas do Ruburt estavam ligadas à sua poesia e ao seu corpo, tão obviamente que não podias esquecer essa feminilidade. Ao mesmo tempo, por causa disso, e por causa do seu amor por ti, o Ruburt tentou ser a boa esposa, relacionando-se contigo da forma que achava que querias — como escritor. Ser demasiado feminino poderia provocar a catástrofe do parto e, nos termos em que ambos operavam antes, destruir-vos como artistas.

Agora vocês mudaram muitas das vossas crenças, e parcialmente por causa do exemplo do Ruburt. Por trás dessas crenças estava a crença de que a espontaneidade é um luxo a ser controlado, que coisas boas não são espontâneas, mas coisas más são. As habilidades devem então ser protegidas contra desejos "espontâneos", que, assume-se, levarão noutra direção.

A criatividade, e a criatividade artística acima de tudo, é espontânea. Não precisa ser forçada ou protegida. Aqueles que a têm usarão naturalmente. Ela possui o seu próprio impulso, como aquela flor. (*Como Seth, a Jane apontou para a amarílis de Natal que estava na mesa de centro entre nós.*) Pode ser encorajada, observada e cuidada, mas cresce como parte natural da personalidade. O impulso está embutido nela, como a semente numa planta. Os dois andam juntos.

Não há ninguém com um grande talento que não o use, pois o impulso é comparável ao talento, e toda a personalidade sabe disso como a flor sabe das flores. O escritor não pode crescer à custa da pessoa, pois o escritor surge da pessoa, e não o contrário. A pessoa é um escritor. Não pode haver escritor sem pessoa. Um artista é livre para usar a sua habilidade na medida em que a sua pessoa é livre. O escritor não pode sobreviver sem a sobrevivência da pessoa. As intuições, sensibilidades, inspirações do escritor ou do artista vêm através da sua pessoa, através das suas experiências e temperamento.

Não há divisões. Há um único eu. Na medida em que uma pessoa cresce como um todo, as suas habilidades crescem. Isso não significa que a pessoa não possa tomar decisões conscientes quanto às áreas nas quais concentrará a sua energia. Significa que não pode sacrificar-se a uma parte de si mesmo, ou perderá até essa parte.

O Ruburt sentia que era errado fazer qualquer coisa além de escrever. Ele sentia isso também na sua relação contigo — que podia servir-te melhor escrevendo e cortando todas as outras atividades. Quando teve a sua última

série de excelentes melhorias, ele prestou atenção às sessões que lhe dei sobre as suas ideias de trabalho. Ele não pode sufocar a pessoa e cultivar a flor do seu talento. O que ele alcançou como escritor e como psíquico foi alcançado apesar dos seus métodos — não por causa deles.

Agora, por causa do seu amor por ti, e (*com um sorriso*) da tua senioridade desta vez, ele tentou copiar-te; e temperamentalmente, embora vocês sejam mais parecidos do que percebem, também são bastante diferentes. Os teus métodos não são necessariamente naturais para ele. Isto deve ser claramente reconhecido.

Queres uma pausa?

(*"Não."*)

Adiar as "tarefas" é perfeitamente aceitável. Levantar cedo também. Dar a vocês mesmos tempo para criar é excelente. Dá uma estrutura, mas as estruturas são para serem usadas. O Ruburt permite que uma estrutura o use. Numa sessão — ele lembra-se dela — eu disse-lhe para escrever três horas por dia. Quando o fez, não só produziu um excelente trabalho em *Aspects*, como frequentemente sentia vontade de escrever mais. Ele também melhorou fisicamente, de forma bastante dramática.

Um horário de trabalho é necessário para a tua paz de espírito, Joseph — trabalhas bem dessa forma, e usas a liberdade que isso te dá. Mantém então as regras domésticas, mas dentro delas o Ruburt deve ter liberdade da sua parte, enquanto não interfere no teu tempo. Ele deve então escrever três horas por dia — mais se quiser — e deve exercer a sua liberdade como pessoa no restante tempo.

Ele deve ver que a liberdade e a habilidade do escritor dependem de ele ser uma pessoa livre. Agora, aqueles com fortes talentos estão mais conscientes do que outros do poder da energia. Eles escolheram estar assim conscientes. Aqueles profundamente envolvidos em qualquer arte estão consciente ou inconscientemente a trabalhar de uma maneira muito íntima com os desafios de outro tipo de criatividade. Através da sua arte, eles veem as suas crenças e sentimentos traduzidos em forma. A esse nível, estão a estudar as formas como crenças e sentimentos são traduzidos em realidade viva. Eles estão prontos para lidar com a alegria e a responsabilidade que outros podem ainda não compreender, por isso é fácil cometer erros. As habilidades criativas têm um poder que pode ser confuso, sobreprotegido ou, por outro lado, do qual se pode fugir. O Ruburt estava a tentar fazer serviço duplo — proteger as suas habilidades e as tuas. Se ele se lembrar do seu

sentimento instintivo pela natureza, saberá que pertence tanto ao exterior como ao interior.

As suas experiências mais recentes (*com experiências fora do corpo, sonhos, etc.*) são excelentes e trouxeram-no de volta a si mesmo. Pois as ideias de "o escritor", levadas ao extremo, até teriam devorado o trabalho dos sonhos, onde ambos são um só.

Agora, faz uma pausa ou termina a sessão como preferires.

(*"Vamos fazer a pausa."* 21h40. Como acabou por acontecer, este foi afinal o fim da sessão.)

SESSÃO APAGADA

28 DE JANEIRO DE 1974

(*Uma nota: No final desta manhã, eu e a Jane fomos de carro até aos correios da Hoffman Street e enviámos o guião corrigido de "Personal Reality" para a Prentice-Hall. Agora esperamos pelas provas de página, supostamente a chegar dentro de um mês, corrigimos essas, e a nossa parte do longo trabalho estará feita. Eu disse à Jane que achava que o livro seria muito bem-sucedido.*)

(*Esta é a primeira sessão desde a sessão apagada de 7 de janeiro, que foi realizada pouco antes de o guião de "Personal Reality" nos ter sido devolvido. Desde então, a Jane piorou visivelmente nos seus sintomas. Hoje, ela disse-me que estava muito assustada. Eu tinha notado as mudanças, claro, e fiquei muito desesperado. Hoje descrevi a questão que tinha na minha mente enquanto adormecia ontem à noite: com tal situação a desenvolver-se, porque é que ela pelo menos não tinha pedido — quanto mais exigido — sessões, para descobrir o que se passava? Claro que muitas vezes tenho estes pensamentos, e muitas vezes fiquei completamente perplexo com o comportamento dela neste sentido; disse que achava que o facto de estarmos ocupados — ainda mais do que o habitual — não deveria ter nada a ver com adiar uma necessidade dessas. Também disse que devo ter responsabilidade pelos sintomas dela de formas que ainda não compreendo.*)

Ora bem, boa noite.

(*"Boa noite, Seth."*)

Ambos sempre se viram no passado sob uma luz bastante especializada, e interpretaram o vosso sucesso, ou falta dele, ou progresso, ou falta dele,

apenas numa área particular; e cada um de vocês tinha, pelo menos, uma tendência para ver o outro da mesma forma, embora isto fosse muito mais acentuado da parte do Ruburt. Então tu vias-te a ti mesmo como um artista, principalmente, e avaliavas o teu sucesso, ou falta dele, através desse foco, e geralmente apenas através desse foco.

O Ruburt via-se como escritor, e avaliava-se através desse foco, e outras realizações que não aderiam rigidamente a esse foco não eram consideradas sucessos, ou até eram vistas com ciúmes como prejudiciais. Isto é agora muito mais óbvio no caso do Ruburt do que no teu. Por causa disso, no entanto, ele nunca teve a certeza de se tu ressentias ou não o tempo gasto neste trabalho — nas sessões.

(*"Nunca me ressenti." Tínhamos falado sobre isto às vezes, claro, mas agora pensei que via um novo ângulo nas coisas, e senti esperança; onde antes tinha pensado que não havia novos ângulos...*)

Vendo-te como ele via a si mesmo, usando a mesma lógica, ele tinha medo, no entanto, de que basicamente sentisses o nosso trabalho como um prejuízo para o teu próprio, e que o seu sucesso, embora te agradasse por um lado, pudesse impedir-te de ter sucesso como artista porque não terias tempo, e que o ressentisses basicamente. Sempre o encorajaste no nosso trabalho, e ele sabia disso. Mesmo assim, a tua parte nisso entrava em conflito com as ideias que ele tinha de ti e do que tu querias.

Cada um de vocês está muito mais consciente, conscientemente, do caminho que escolheu, individualmente e em conjunto, do que imagina. Ao longo do caminho, houve muitas escolhas que cada um de vocês fez, levando à vossa posição atual. Como mencionaste após a morte dos teus pais, havia uma sensação de solidão. É porque o Ruburt sempre sentiu essa solidão que ele, à sua maneira, tentou servir os propósitos de ambos ao mesmo tempo. (*Eu senti pena da solidão da Jane.*)

Ele queria que tivesses o que querias ter. Ele considerava a tua pintura — e muito do que fez foi em teu nome, bem como no dele. Pode parecer, como dizes, que ele não teve em conta os teus sentimentos — como nenhum homem quer, a esse nível, ver a sua esposa incapacitada de qualquer forma. Mas, à sua maneira, e por mais equivocada que fosse, ele estava a tentar ajustar-se a si mesmo e ao seu temperamento contigo, dar relevo àquelas habilidades mentais de escrita que ajudariam a sua carreira, e das quais tinhas tanto orgulho — e, ao fazer isso, atenuar qualidades que poderiam distrair-te do teu próprio trabalho, encorajando atividades físicas — festas, férias,

viagens — que ocupassem ainda mais o teu tempo, quando já estavas a tirar tempo da tua arte para o ajudar no trabalho psíquico.

A concentração também traria frutos financeiros. Ele não estaria a ganhar dinheiro para ambos que vos permitiria pintar, etc., mas a perdê-lo, se se permitisse a liberdade de andar por todo o lado, tirar férias, etc. Ele pensava que estava a comprar-te tempo, e para ele também.

Ele tem consciência de parte disto, mas tudo se baseava nas especializações, nos focos privados através dos quais ambos têm tendência a ver as vossas vidas. Tu, Joseph, és amado por muitas pessoas que não conheces. Enriqueceste as suas vidas, através das notas, através da tua parte no nosso trabalho. Pessoas que são estranhas para ti conscientemente sentem-se melhor porque existes. Esse é o tipo de sucesso que importa.

(*Eu não esperava isto, já que o meu mundo interior está frequentemente em tumulto.*)

O mesmo aplica-se ao Ruburt. A vossa relação é usada como modelo por outros, pessoas que não encontraram ainda, na idade adulta, uma forma de se relacionar com o seu parceiro de forma significativa — (*humorosamente:*) independentemente de quantas vezes o façam por mês.

Esse é o tipo de sucesso que importa. São apenas ideias preconcebidas de natureza especializada que vos impedem de ver que são bem-sucedidos.

Agora: o Larry (Herschaft) é tocado pelas tuas pinturas, e pela tua realidade tal como é traduzida através das tuas pinturas. A tua liberdade como artista virá precisamente quando te libertares de te identificares exclusivamente com essa imagem na tua relação contigo mesmo e com o mundo. Então estás livre para usar as tuas habilidades, pois a tua sobrevivência não depende delas. Estás a seguir-me?

(*"Sim." Na altura pensei que o Seth queria dizer a minha sobrevivência não física. Agora vejo que a afirmação também pode aplicar-se à sobrevivência física.*)

O mesmo aplica-se ao Ruburt. Dá-nos um momento...

Sugiro que leias a sessão que dei sobre a importância da pessoa de quem o artista ou escritor surge. Sugiro também que o Ruburt a leia especialmente. Todas as inibições individuais e conjuntas que colocaram sobre vocês surgem diretamente dessas versões especializadas de vocês mesmos.

O sexo tornou-se perigoso — não para proteger as vossas pessoas — que ficariam encantadas, mas para proteger as vossas ideias rígidas e limitadas dos vossos "eus artísticos" — o escritor e o artista poderiam ser ameaçados, e

assim as vossas vidas pessoais tinham de sofrer, e as pessoas serem empurradas para longe.

Agora, se puderem compreender isso, e essas reações na área sexual, então poderão compreender como o Ruburt simplesmente as levou mais longe do que tu o farias; aplica-se a mesma lógica. O artista e o escritor não dependem de tais fatores inibidores, mas são limitados por eles.

Cada um de vocês produziu apesar dos vossos esforços individuais e conjuntos para inibir outras áreas da vossa vida; para proteger uma ideia limitada e antiga do que é um artista e um escritor. Podem fazer uma pausa.

Agora. O Ruburt está sempre melhor fisicamente quando temos sessões regulares; como agora, olhando para trás, podes ver por contraste.

(*Sim. Fiquei um pouco surpreendido. Por alguma razão, esta ligação bastante óbvia tinha-me escapado. Não sei sobre a Jane.*)

Por muitas razões, o corpo usa a energia extra que está disponível nas sessões. O Ruburt está a usar as suas habilidades naturais e o cumprimento ajuda fisicamente.

(*Uma pergunta: Mas a Jane tem tido pelo menos uma sessão semanal — nas aulas de ESP... Ela precisa de mais?*)

Há outras razões também. Eu queria apenas fazer este ponto, como um aparte.

Aqui quero continuar com a nossa discussão anterior — (*com humor:*) ou monólogo. O homem e a mulher que cada um de vocês é não são ameaçados pelo fazer amor, festas, noites fora ou férias. O escritor e o artista também não são ameaçados por essas atividades — mas cada um de vocês, à sua maneira, acreditou até agora que eram.

É verdade, a cortisona é libertada pelo sistema ao fazer amor, e o Ruburt precisa dela. Ele é uma mulher sexualmente responsiva e expressiva. Eu compreendo as ambiguidades nessa frase. É precisamente porque ele é que ambos, juntos, asseguram que a vossa atividade sexual é mínima — e nenhum de vocês lamentou isso a níveis mais profundos.

(*Forçadamente aqui.*)

Podem queixar-se, para salvar a face, ambos, e apenas uma relação forte como a vossa sobreviveria nessas condições.

O estado do Ruburt realmente afasta-te, para que nenhum de vocês tenha de lidar com desejos físicos exuberantes que possam interromper-vos. Isto é principalmente, mas apenas principalmente, da parte do Ruburt; mas é uma resposta profunda às tuas atitudes iniciais, e algumas dessas ainda continuam:

para ti parece óbvio onde o Ruburt "erra," mas algumas das tuas próprias estratégias escapam-te habilmente, de modo que a racionalização tão clara para ti no caso do Ruburt é invisível no teu próprio caso.

O Ruburt progride até certo ponto, depois o progresso pára. Isto resulta das atitudes e comportamentos de ambos. Vou dar-te um exemplo. Depois de o Ruburt não sair publicamente durante algum tempo — a um bar ou restaurante — ou não encontrar pessoas, ele fica assustado. Na mente dele vê as pessoas a olharem para ele. Vê-se como uma figura desagradável e quer esconder-se. Depois, usando as nossas sessões, ele começa a melhorar. Surgem novamente impulsos para sair — para jantar, socializar com outros, ir a um bar.

Quando esses impulsos surgem, é ele quem, depois de ter conquistado os medos anteriores, finalmente, hesitante, tentando testar a sua coragem, sugere tal empreendimento. Entretanto, tu nunca fizeste tal sugestão, nem tentaste incentivá-lo. Em vez disso, dizes a ti mesmo: "É demasiado difícil," ou "Já não é divertido," ou "Não vale a pena."

(*Isto é demasiado verdade...*)

Quando tal melhoria de atitude ocorre da parte do Ruburt, é preciso uma coragem considerável para ele dar ou iniciar esse primeiro passo — e tu não facilitas o caminho, mas entretanto vais acompanhando até que ele faça tal sugestão primeiro. Quando finalmente os dois saem, no máximo duas ou três vezes seguidas, algo acontece. O que será?

O Ruburt diverte-se apesar do seu estado. Fica revitalizado. Esforça-se ao máximo, dadas as circunstâncias, para parecer mais animado, para se divertir. Quer dançar, e tenta, e consegue. Depois, de repente, tu dizes, Joseph: "Não estás nada melhor. Para que serve sair?" antes de teres dado tempo suficiente, e sem sequer reconheceres que o Ruburt perdeu o medo, que é o ponto mais importante de todos (*e que eu não tinha percebido*) — pois a partir daí tudo o resto seguirá.

Sempre que a confiança dele é construída, mesmo que apenas um pouco, e ele mostra sinais de querer ir aos vossos locais, então és tu quem dita as regras, e ele deixa-te. Ele deixa-te porque tem medo de ter realmente ido longe demais e acredita que é até aí que tu queres que ele vá — por todas as razões já mencionadas.

Retiras o teu apoio nesse ponto, encontras todo o tipo de razões, racionalizações, e retiras todo o entusiasmo, de modo que inibes efetivamente o entusiasmo dele, tão arduamente conquistado. Depois dizes: "Não é

divertido sair," e de facto torna-se demasiado difícil para ele se tu não vais desfrutar. (*Enfaticamente.*)

De uma forma diferente, ambos reagem no que diz respeito à intimidade amorosa. Cada um de vocês tem uma ideia estranha e interiorizada de que escritores e artistas existem de algum modo separados da sua pessoa. Podem ser torturados ou atormentados como seres humanos comuns, mas não podem ser realizados como seres humanos comuns — não podem ter amigos ou partilhar confidências, ou "deixar cair a máscara" um com o outro. Devem de alguma forma habitar sozinhos e isolados.

Podem expressar a sua individualidade livremente — nas áreas que não ameacem a criatividade deles — mas à medida que essa ideia cresce, restam poucas áreas. A vossa criatividade como artistas depende da realização da vossa pessoa, não da sua negação.

Tendes sentimentos vindos das vossas origens familiares de que partilhar é ser vulnerável, é perder o que se tem, e a sensação de que só podem salvar as vossas capacidades cortando-se dos outros.

Alguns dos estudantes do Ruburt sentiriam grande satisfação criativa se lhes permitisses o simples prazer de fazer os envelopes para as vossas cartas (para os correspondentes), mas tens medo de partilhar esse trabalho, por mais banal que seja.

Vocês os dois estão a fazer aquilo que decidiram fazer, e a produzir aquilo que decidiram produzir. Colocaram obstáculos no vosso caminho, mas estão a produzir mesmo assim. Estão envolvidos numa obra que decidiram abraçar. São bem-sucedidos, quer insistam em pensar às vezes em vocês próprios como fracassados, quer não.

Agora que embarcaram plenamente no nosso trabalho, que também é vosso, as vossas capacidades de pintura e escrita serão plenamente utilizadas e desenvolvidas, e o mesmo acontecerá com as capacidades do Ruburt. Trabalhando de forma dedicada juntos, vocês podem alcançar uma unidade em espírito e corpo que poucos conseguem igualar, e serem conduzidos a realizações que também vão e devem satisfazer a vossa individualidade.

Gostaria de ver sessões regulares novamente também. Cabe agora a cada um de vocês dizer quantas vezes por semana. Serão sustentados espiritual, física e financeiramente, à medida que individual e conjuntamente aceitam os seres que são e o trabalho no qual estão envolvidos.

O Ruburt também deve reler a nossa última sessão, e eu despeço-me com uma calorosa boa noite. Na próxima sessão terei observações sobre o ajudante e outros temas relacionados.

(*Obrigado, Seth. Boa noite.*)

SESSÃO APAGADA
30 DE JANEIRO DE 1974

(Notas antes da sessão: o meu "eu" desportista; os meus "eus" escritor e pintor; o segredo do pai e a minha identificação; a minha contribuição financeira; os medos de Jane; os nossos erros criativos; as nossas atitudes em relação à Prentice; as nossas atitudes em relação à correspondência; a flexibilidade de Jane; a dança dela; eu vender quadros; mãe.)

Boa noite.

Ora bem. Estás pronto?

Quero voltar à discussão do vosso foco especializado, individualmente e em conjunto. No passado, era tudo o que conheciam — isto é, ambos, cada vez mais nos anos jovens, começaram a identificar-se com aquilo que pensavam ser os seus "eus" artísticos, mais ou menos em exclusão de outras partes do eu.

Tu, por exemplo, poderias ter-te destacado em certos desportos, onde o Ruburt não tinha tais inclinações. Escolheste concentrar-te nos empreendimentos artísticos à medida que cresceste e aprendeste em várias áreas e períodos — isto é, experimentaste e gostaste de desportos, e de escrever; e depois de um tempo decidiste que o teu "eu" pintor seria o teu centro de operação, e o foco particular sobre o qual construirias a tua vida.

O esportista que poderias ter sido teria reunido, a partir do mesmo fundo disponível, outras atitudes e ideias que se ajustariam ao seu conceito de si mesmo, e se encaixariam no seu foco central. O contexto de acampamento da infância serviu como um rico material de origem, a ser usado da forma que escolhesses. O esportista, o escritor ou o artista — qualquer um deles utilizaria esse fundo de forma diferente, mas bem, e de forma particularmente adequada.

O lado inventivo do teu pai também seria usado da mesma maneira, como material de origem, por qualquer "eu" que escolhesses ser. Há muitas dessas escolhas. Estou a usar apenas três para te mostrar como esses aspetos primários da tua personalidade operam agora na tua condição atual.

São os três elementos mais fortes de que poderias ter escolhido... O amor pelos desportos e essa identificação sempre ficaram contigo; e porque é um elemento forte, tu, com relativa facilidade, agora, eliminaste os sintomas que tinhas antes das sessões começarem *(a dor nas costas em 1962–3).*

A pintura também, por natureza, envolve estar ao ar livre, embora raramente pintes diretamente da natureza. No entanto, estarias determinado a ser suficientemente livre para o fazer. O esportista que poderias ter sido ainda vive dentro de ti o suficiente para que, por exemplo, te mantenhas automaticamente esbelto, flexível.

A criatividade do teu pai, como mencionado antes, tinha o lado do segredo, da privacidade e do isolamento. Novamente, como já foi dito, identificaste a criatividade com a natureza reservada do teu pai. O "eu" escritor tornou-se latente como o esportista, mas o escritor e o artista estavam intimamente ligados. Sentias conflitos às vezes. Nunca te ocorreu que os dois aspetos poderiam libertar-se mutuamente — um iluminando o outro — e ambos serem realizados. Em vez disso, via-los, basicamente, como conflitantes. O tempo gasto a escrever significava tempo não gasto a pintar.

Acreditavas que o "eu" pintor tinha de ser protegido. Por uma razão, identificaste o teu "eu" criativo da pintura com o teu pai, e sentias que ele tinha de proteger o seu "eu" criativo no lar da tua mãe. À medida que essas ideias se enraizaram, na verdade começaste a preocupar-te mais em proteger a tua capacidade do que em usá-la. Gastavas mais energia mental a estabelecer barreiras para a proteger, de modo que qualquer caso isolado, digamos, de interrupção ou conflito, imediatamente despertaria o poder do medo enterrado e se tornaria um símbolo dele. Aprendeste a repressão. Portanto, o tempo livre não era aproveitado criativamente. Não conseguias pintar livremente nesse tempo, porque estavas tão alerta contra distrações que qualquer coisa podia distrair-te.

Porque te vias com um foco tão especializado, inconscientemente bloqueavas estímulos que, como pintor, poderias ter usado. Por causa das vossas ideias conjuntas — tu, o artista; Jane, o escritor — a tua contribuição financeira estava estritamente limitada por ambos apenas a esse campo.

Não percebias totalmente a tua contribuição para Seth Fala em termos financeiros, embora entendesses a tua contribuição criativa. O Ruburt também não, até recentemente, porque era uma questão de uma coisa óbvia: a tua contribuição financeira viria apenas através da pintura. Então, por um tempo, estavas incomodado por não estares a contribuir financeiramente depois de

deixares a Artistic, e o Ruburt também. Estavas a contribuir financeiramente, mas nenhum de vocês entendeu isso corretamente por causa desse foco especializado.

Estão a começar agora, ambos, a entender isso desde o meu último livro. Tu, então, podes erguer a cabeça no arranjo financeiro. É muito importante que ambos entendam isso e estão a começar a fazê-lo.

O Ruburt não queria entender, pois tinha medo, no vosso quadro conjunto, de que deixasses de pintar e não usasses a estrutura que supostamente deverias para ganhar dinheiro. Ele pensava que isso seria um fracasso da tua parte, pelo qual ele seria pelo menos parcialmente responsável. Cada um de vocês tinha pontos cegos porque os vossos focos eram demasiado especializados e limitados.

Com um foco diferente, tu, por exemplo, podes pintar e escrever, utilizando ambas as habilidades ao máximo e vendendo ambas. A antiga estrutura era tão restritiva que as tuas ideias de segredo, proteção e privacidade faziam-te querer proteger-te a tal ponto que não querias que os teus quadros fossem vendidos, para não os partilhar com os outros. Querias protegê-los — os produtos da tua capacidade, bem como a tua capacidade, do mundo.

O Ruburt sentia que tinha de proteger as suas habilidades de escrita da mesma forma, exceto que ele é por natureza mais sociável. Ele também era mais pobre do que tu e estava determinado a nunca mais ser assim. O facto de tu não estares a ganhar muito dinheiro no quadro que ambos aceitavam levava-o a trabalhar ainda mais, determinado a publicar o seu trabalho. A reação dele não era esconder a capacidade à tua maneira, mas forçar o mundo a aceitá-la.

Novamente, é importante que, desde que as obras foram publicadas — mesmo, por exemplo, o livro ESP — nenhum de vocês entendeu a tua contribuição financeira. Mesmo para o livro ESP, não apenas o material das sessões que escreveste. Mas os vossos focos limitados cegavam-vos. Esse tipo de contribuição era literalmente invisível — não legítima, porque não tinhas vendido quadros.

Sabias que precisavas de treino e experiência para escrever. Nunca enfrentarias conscientemente o que parecia ser o conflito entre escrever e pintar. Não tirarias conscientemente tempo da pintura para escrever. No quadro havia um conflito constante. Conseguiste obter o treino, a experiência, de forma a contornar o aparente conflito.

Por causa desse foco especializado e limitado, no entanto, em graus variados cada um de vocês estava dividido dentro de si mesmo. O Ruburt temia que o trabalho psíquico entrasse em conflito com o escritor e te distraísse no teu foco como artista. Isto era aparente nas circunstâncias mais pequenas e coloria as vossas vidas. Se o Ruburt sentia vontade de fazer amor durante as tuas horas de trabalho nos primeiros anos, tu desencorajavas ativamente, e dizias-lhe através de ações e palavras que demonstrações de afeto inocente te excitavam sexualmente e te perturbavam quando querias pintar.

Depois de objetar vocalmente e de outras formas por bons oito anos, ele parou de objetar externamente. Por um lado, ele começou a concordar contigo. Por outro, estava orgulhoso demais para ser tão humilhado. Quando ele espontaneamente queria companhia, sentia isso profundamente desleal contigo. Começou a disciplinar-se cada vez mais, tentando ajustar tua imagem dele a si mesmo. Havia obviamente razões para isso, da parte dele, e essas já foram abordadas no passado. Estou falando de interações, não de culpa.

Ele não tinha um histórico esportivo; pelo contrário, uma falta de orientação e interação física comum. Sua identificação com a importância da mente, então, e seu foco como escritor, permitiram-lhe inibir o movimento físico de uma forma que tu não terias feito. A dança representa, para Jane, o lado dele da proposta do esportista — a sua ginástica.

Agora. Lembra-te do que eu disse na outra noite, sobre a falta de incentivo da tua parte nisso. É altamente interessante, considerando tua facilidade de mobilidade, e traz à tona muitos mais aspetos do que percebes. Para Jane, dançar — sua única inclinação de se exibir — entra em conflito direto com tuas ideias de privacidade e segredo. Quando ele obviamente não está na melhor condição física e quer dançar, para ti isso é mostrar sua fraqueza ao mundo. Tu, com tua história de comportamento atlético e teu amor pelo “movimento perfeito”, imediatamente contrastas as atividades dele com o tempo em que ele dançava com grande facilidade.

Ele, quando chega ao ponto em que quer sair novamente, já está então desafiador, irritado, jubiloso e exultante alternadamente. Cada dança é uma vitória porque ele primeiro teve que superar o medo de caminhar até a pista de dança, e ele olha esperançosamente para ti em busca de apoio, para saber se não parece tão mal. Ele anseia por qualquer sinal da tua aprovação e reconhecimento sexual.

Ambos, até agora, ainda acreditam que sua espontaneidade deve ser medida por causa desses focos especializados, e por nenhum outro motivo. Esse foco impediu cada um de vocês de ver o que têm, de usá-lo plenamente em todas as áreas e de reconhecer suas realizações, criativas, financeiras e de outros tipos. Vou tentar ajudá-los a ampliar esse foco, e sei que o momento é certo.

Antes de tudo, devem perceber que é inútil dizer "Por que a compreensão leva tanto tempo?" ou "Por que fomos tão opacos?" ou, no teu caso, "Por que demorei tanto para ser um bom pintor?" Há compreensões, iluminações, que não podem ser verbalizadas, que surgem como resultado de soluções criativas para problemas que, por um lado, parecem não ter nada a ver com os problemas em questão. Esses, no entanto, são cumprimentos totalmente imprevisíveis, que surgem à medida que resolvem o que parece ser um problema principal. São conquistas que surgem de uma situação específica, mesmo enquanto, em seus termos, o problema dado pode não parecer resolvido.

Existem níveis de compreensão, novamente imprevisíveis, que são resultados criativos de certos caminhos que tomam. Isso pode existir independentemente de o caminho em si parecer vantajoso, e esses níveis podem até ofuscar os benefícios que um caminho bem-sucedido poderia ter trazido, nesses termos.

Agora. Embora pareça então que vocês tenham cometido erros, os erros em si são criativos e trouxeram probabilidades imprevisíveis que agora enriquecem e também mudam esse curso original. Tuas habilidades de escrita, por exemplo, não teriam emergido se esse curso original e foco especializado tivessem sido seguidos à risca. Se esse curso original e foco especializado tivessem sido seguidos à risca, as habilidades de Jane também não teriam surgido. Em outras palavras, o curso especializado ao qual pensavam estar tentando se apegar tão tenazmente, na verdade não foi seguido tão tenazmente assim. Cada um protestou, mas fez o que queria fazer. Apenas continuaram tentando encaixar o que faziam em uma estrutura que já haviam superado. Cada um havia se identificado tanto com essa estrutura que tinha medo de deixá-la ir.

As habilidades de escrita de Jane floresceram por causa de sua experiência psíquica. Tuas habilidades de pintura também. Não reconheceram isso porque os quadros não trouxeram dinheiro; não querias acreditar que eram valiosos, por medo de que alguém os tirasse de ti. De uma maneira

estranha, fizeste questão de que tuas habilidades encontrassem precisamente os elementos que as libertariam, e ainda assim tuas ideias sobre o escritor e o artista impediram-te de perceber isso.

Jane usou o corpo como um símbolo de toda a situação, e os sintomas como uma forma de manter a privacidade e a falta de distração da parte de ambos — novamente, inibindo a liberdade sexual, as saídas espontâneas que ameaçavam as ideias de vocês dois. Ele ia até certo ponto, lançava balões de teste e encontrava tua desaprovação. A desaprovação era tua, e vias os medos dele projetados em ti. Ambos ficavam felizes quando ele mostrava alguma melhora, porque nenhum de vocês queria que a deficiência física fosse levada longe demais, mas assim que ele mostrava sinais de estar suficientemente livre para realmente fazer uma viagem ou dançar, ambos se retraíam. Ele sempre esperava para ver o que tu farias, e esses episódios, novamente, ocorriam depois de melhora suficiente, de modo que primeiro ele queria sair. Às vezes ele se forçava a sair, pensando que estava negando-te o prazer dos bares e passeios. Mas, apesar do que dizias, ele via que tu realmente desaprovavas.

Depois de não sair por um tempo, o medo voltava a se afirmar — o medo de parecer ridículo e de encarar as pessoas — então passava-se um tempo até que ele novamente ficasse desafiador e o superasse. O amor do esportista pelo movimento pode, em vez disso, ser usado para incentivá-lo em direção ao desempenho físico. Ele percebeu, no dia em que tu dormiste (sábado passado, 26 de janeiro), que está sempre com medo do desempenho dele aos teus olhos — que ele se levanta mais vezes quando não estás a observar. Esse amor natural pelo bom desempenho corporal pode, no entanto, ser usado, e de forma muito eficaz, em proveito conjunto, uma vez que percebam sua origem.

O trabalho psíquico, que é uma extensão natural das habilidades criativas de ambos, não poderia ser totalmente utilizado por vocês, individualmente ou em conjunto, enquanto mantivessem um foco tão rígido e especializado. Jane temia que isso pudesse estar afastando-te do teu único e verdadeiro propósito como pintor. Sem perceber, nenhum de vocês, a contribuição financeira através dos trabalhos, sentiste — e ele também, depois da Artistic — que ele carregava o fardo financeiro. Ele sentia que, aos olhos do mundo, isso te diminuía, já que teus quadros não estavam a vender. Ao mesmo tempo, ele não conseguia aceitar tua legítima contribuição financeira através do trabalho porque sentia que isso poderia trair-te como artista. O trabalho dele, então, era

incentivar-te a pintar e vender teus quadros, pois sentia que nada mais te satisfaria e/ou satisfaria teus irmãos ou tua família.

Ao mesmo tempo — e em parte por causa das tuas atitudes — ele sentia que a realidade feminina dele era uma ameaça para ambos como artistas. Uma nova organização está mais do que em formação. Está a acontecer da parte de ambos, e eu estou trazendo isso à superfície da atenção de vocês.

Isso envolverá todos os níveis das realidades de vocês e incluirá também os negócios, as atitudes conjuntas em relação à Prentice, as razões para elas e o novo quadro no qual estarão a trabalhar.

Estás pronto ou queres fazer uma pausa?

("Estou bem.")

Agora. Psiquicamente, os desenvolvimentos aparecem na aula. As liberdades alcançadas aparecem lá, particularmente quando não estão a ter sessões regulares. Estas aparecem antes de as vossas vidas privadas as materializarem fisicamente. Portanto, a nova energia de aula de o Ruburt é o primeiro desenvolvimento que surge. Isto é o resultado de uma reorganização na psique dele, e na vossa. As vossas vidas estão finalmente a reorganizar-se dentro de uma estrutura mais livre.

Nesta estrutura, vocês veem-se como indivíduos e como parceiros num notável esforço criativo que desenvolverá as vossas principais capacidades de forma fácil, sem esforço nem inibição. A correspondência sofreu porque representou as vossas atitudes em relação a as pessoas. Como escritor, o Ruburt ressentia-se do tempo. Como médium e, incidentalmente, como pessoa, queria responder. O correio também representava negócios — pessoas que compram livros. Os pedidos de ajuda, a ambos, representavam distrações, aqueles que, nos velhos termos, tomariam o vosso tempo e não dariam nada em troca.

A Prentice representava, para ti *(para mim)*, o mundo do qual tinhas de te proteger, e contra o qual tinhas de estar em guarda, no mundo dos negócios que nunca compreendeu o teu pai — o não-artístico, sempre a tentar arruinar o produto artístico por ignorância e falta de sensibilidade.

Dar a si próprio espontaneidade psíquica poderia significar, de algum modo, ceder a essa espontaneidade que ambos temiam. Sempre que os desenvolvimentos psíquicos se manifestam, então, o Ruburt melhora de saúde, à medida que permite que as suas energias se expressem e fluam espontaneamente. Isto reflete-se na escrita dele, na condição física dele e nas vossas vidas privadas.

No passado, cada um de vocês deixava isto ir até certo ponto. Desta vez espero que vejam esta estrutura maior, na qual compreendem que as capacidades criativas devem ser nutridas mas não sobreprotegidas; na qual percebem que elas têm a sua própria força e direção superiores.

Ajudar o Ruburt com o correio também é uma contribuição financeira. É muito mais do que isso, mas cada um de vocês deve entender que são parceiros neste esforço em todas as suas partes. O desenvolvimento psíquico não ocorreu apenas por acaso. As vossas naturezas mais profundas chamaram-no da sequência provável para a vossa realidade — por uma razão, porque *(cada um de)* vocês sabiam que isso poderia desenvolver ao máximo todas as *(respectivas)* capacidades, e também ajudar outros.

Ajudar outros também desenvolve as vossas próprias capacidades de maneiras que ainda não compreendem. Sugiro, então, uma estrutura na qual as nossas sessões sejam destacadas. As sessões e os seus resultados associados fornecem, literalmente, um propósito multidimensional que permite as vossas próprias realizações individuais gestálticas.

Antes disto, o Ruburt considerava qualquer coisa que não fosse escrever como um perigo, uma ameaça, ou pelo menos sentia que era uma distração para ele enquanto escritor. Considerava essas coisas uma ameaça para ti enquanto artista.

Agora. Enquanto sorris para mim, ainda pensas que tens de te proteger contra distrações, como se estivessem propositadamente alinhadas como inimigos contra ti. Isto não tem nada a ver com decidir conscientemente como queres passar o teu tempo, mas com aqueles medos interiores que te fazem pensar no teu tempo como algo que deve ser protegido — que considera o teu talento tão frágil que murchará se não fizeres um grande esforço para o proteger.

Se a tua ideia de proteger o talento pudesse ser transferida para uma planta, manterias a planta num canto, num canto escuro, numa sala onde ninguém pudesse entrar, e passarias o tempo a preocupar-te com correntes de ar, não importa o quão bem tivesses fechado o Ruburt e as portas.

As tuas ideias sobre a carta *(aos correspondentes)* são os primeiros movimentos encorajadores na direção do que estou a falar, tal como as ideias de o Ruburt sobre a aula, e os teus avanços sexuais. Tens uma maneira de ganhar a vida, e uma boa. Cada um contribui. Isso já vos libertará para pintar e vender as tuas pinturas.

Agora. Tens perguntas?

("Não... Na verdade, tenho muitas, mas falaremos delas depois.")

Com certeza falaremos. E agora despeço-me com um caloroso boa noite *(muito alto),* e as bênçãos que tenho para dar, dou-vos. E aquelas que não tenho, sei que encontrarão.

("Muito obrigado, Seth. Boa noite. 23:37. Nota que a Jane não fez uma pausa durante toda a sessão, desde que começou às 21:31.
2 horas, 6 minutos.)

SESSÃO 679 (PARTE APAGADA)

4 DE FEVEREIRO DE 1974

(*Este material foi apagado da 679ª sessão de 4 de fevereiro de 1974. Começa às 00:02.*)

Dá-nos um momento... Isto para o Ruburt: antes de terminarmos, disse-te que ele não tem artrite. Dá-nos um momento. Compreender isso ajudará muito a reduzir os medos dele. As sugestões que dou estão sempre ajustadas à condição dele no momento em que são dadas, nos vossos termos. Agora, estou a dar algumas sugestões, que, novamente, espero que sejam seguidas. Esperarei uma resposta afirmativa em cada sessão a partir de agora.

Para começar: 10 minutos — e apenas isso — de exercícios simples de ioga. Ele deve caminhar em volta da casa, no exterior, e não mais longe, todos os dias, exceto talvez à terça-feira. As poucas sugestões simples que ele sabe que quero dizer devem ser feitas com o pêndulo de manhã e à noite. Quando estas forem seguidas, então delinearei outras coisas para ele fazer, mas estas devem ser utilizadas.

(00:09.) Dá-nos mais um momento... Para benefício de ambos, é importante que percebam que ele melhorou desde que foi tirada aquela fotografia que viram esta noite, e que compreendam que a condição física pode ser remediada. Está envolvido um esforço muscular habitual, que sufoca as articulações e não lhes dá espaço para se moverem.

(*A foto em questão, a cores, não está datada, mas foi tirada em 1973. Nela, a Jane está muito magra; agora é evidente que ela ganhou uma quantidade modesta de peso. Não tínhamos percebido isto. Vou marcar a foto com este número de sessão, para possível referência futura.*)

Esta perceção de ambos deve levar-vos a ver que métodos inversos, mais a mudança de crenças, podem de facto operar aquilo que parecem ser milagres.

Fazer amor é importante, em todos os níveis, e qualquer relaxamento físico. Voltarei a acompanhar isto com sugestões definidas, mas espero obediência. Ámen — e estarei muito disposto a ajudar-vos no vosso próprio esforço (*tocando na foto de mim*).

("Está bem. Muito obrigado, Seth. Boa noite. 00:16.")

SESSÃO 680 (PARTE APAGADA)

6 DE FEVEREIRO DE 1974

(*Este material foi dado no final da 680ª sessão de 6 de fevereiro de 1974.*)

Não há nada de errado, nem mesmo com os músculos ou articulações, organicamente, mas há uma perturbação funcional. Só perceber isto, e trabalhar com as crenças, ajuda a aliviar a condição, e por isso já se mostraram melhorias. Espero que as minhas sugestões dadas na última sessão, poucas que sejam, sejam seguidas religiosamente.

Devido ao material pessoal dado em sessões recentes, o Ruburt tem o hábito de se preocupar — proteger a ideia de tempo e capacidade como foi descrito, de modo que num dia ele se preocupa com as distrações que possam surgir no dia seguinte, e isso põe-no em guarda. Os músculos ficam então num estado constante de tensão.

Quando ele está em paz no momento, os músculos podem relaxar. No entanto, os hábitos mentais dele frequentemente impedem-no de alcançar tal unidade com o momento. A tua antiga ideia de te concentrares nos dados sensoriais imediatos é boa, para contrariar estas outras tendências.

Os breves exercícios simples de ioga não devem exceder 10 minutos, agora, mas feitos suavemente ajudarão a alongar os músculos de forma natural. Estas "novas sessões" e o vosso centro conjunto, recém-aceite, e a estrutura que está a evoluir a partir dele, também são altamente importantes.

(*O Seth começou a dizer boa noite, mas eu interpus uma pergunta sobre o meu dente da frente. Começou a incomodar-me durante a sessão; no mês passado, grande parte dele foi perfurada e foi colocada uma obturação temporária. Achei que estava perto de o perder na altura. Também sentia que estava a atacar o dente, por qualquer razão. Agora expliquei a situação ao Seth e pedi-lhe algumas palavras sobre isso.*)

Dá-nos um momento... Quer desesperadamente que o Ruburt melhore significativamente, mas tens medo quando alguma melhoria aparece, não vá ela ser uma "falsa" que não dure.

Estás, tal como ele está, a questionar como vais fazer o que queres — a tua pintura, o livro, o retomar das sessões regulares, e as tarefas habituais. Perguntas-te se não mordeste mais do que podes mastigar. Isto é, da tua parte, um reflexo daquelas ideias em que o tempo é algo a ser protegido acima de tudo.

O sintoma no dente é resultado desses sentimentos, e de tensionares a boca e a mandíbula. Também te perguntas se o livro é mais do que podes mastigar — não sozinho, mas em relação à tua pintura. O material revisto nas nossas sessões recentes ajudará a compreender que tudo isto pode fluir facilmente dentro do tempo disponível.

(23:31.) Esta é a primeira vez que decidiste reservar tempo para escrever. Ainda te questionas se isso te irá distrair da pintura. No tempo criativo, uma coisa acrescenta à outra.

("Quero mesmo fazer ambas.")

Compreender isto deve remover a dificuldade — ou seja, os sintomas. Tens mais perguntas?

("Não....")

Sente-te à vontade para me apresentar fotografias, dados ou perguntas que quiseres, ou para fazer perguntas imediatamente sobre o material à medida que o dou.

("Sim. Boa noite, Seth, e muito obrigado." 23:33.)

SESSÃO 681 (PARTE APAGADA)
11 DE FEVEREIRO DE 1974

(O material seguinte foi retirado da 681ª sessão de 11 de fevereiro de 1974.)

(00:02.) Algumas notas para ele *(o Ruburt)* então... A melhoria nas pernas é altamente significativa. Os músculos devem ser encorajados, e o linimento é bom como auxílio. Para esta semana, as sugestões dadas permanecem as mesmas, novamente, seguidas fielmente.

Ele deve discutir contigo as crenças que lhe vierem à mente.

A ideia de estar em paz no presente é vital. Isso é tudo por agora. (*Mais alto.*)

("Muito bem.")

Há outro material relacionado contigo e a Prentice, e o Ruburt tem os seus velhos hábitos — mas por agora vamos deixar descansar. Então, despeço-me com um caloroso boa noite.

("Muito obrigado, Seth. Muito interessante.")

O cérebro provável dele só consegue traduzir uma parte disto *(da sessão desta noite)* de cada vez.

("Sim. Boa noite." 00:06. Ver a 681ª sessão para notas adicionais aqui.)

SESSÃO 682 (PARTE APAGADA)
13 DE FEVEREIRO DE 1974

(*O material seguinte foi retirado da 682ª sessão de 13 de fevereiro de 1974.*)

(*Pausa às 23:36.*) Ele (o Ruburt) está a começar a ficar de pé por si mesmo novamente, a aceitar a sua visão do mundo e a sua própria natureza.

A melhoria nas pernas continua — as melhorias que ocorrem ali porque as pernas eram o que mais o preocupava. Mais trabalho do que parece foi feito, pois a perna direita teve de descer consideravelmente. Não há necessidade de duplicar material. Ele finalmente acreditou em mim quando eu disse que não tinha artrite. Só isto removeu algumas crenças corporais fortemente negativas que ainda permaneciam apesar da compreensão dele das razões por trás dos sintomas.

As crenças corporais, continuando a materializar-se, mantinham-no desanimado e promoviam imagens sombrias do futuro e assim por diante, que estavam bastante alinhadas com as crenças envolvidas. Então, novamente: ele não tem artrite. Os músculos devem ser encorajados a relaxar. Ele acrescentou uma sugestão nesse sentido que é boa.

Os exercícios de ioga encorajam os músculos a alongar bem como a relaxar, e até agora a escolha dele de exercícios é boa. Novamente, ele deve caminhar um pouco todos os dias. Com neve, o parque de estacionamento é suficiente. As pernas estão a beneficiar, e continuarão a melhorar. As partes superiores têm compensado à medida que o corpo está no processo de mudar o seu alinhamento.

À medida que os músculos continuarem a relaxar, os braços e ombros também se libertarão. Mais tarde acrescentarei às sugestões dadas. Não há nada que não possa ser remediado. Novamente, é funcional. Despeço-me com um caloroso boa noite; e sente-te à vontade com as tuas fotografias ou qualquer outra coisa que tenhas para mim.

("Está bem. Muito obrigado, e boa noite, Seth." 23:48.)

SESSÃO 683 (PARTE APAGADA)

18 DE FEVEREIRO DE 1974

(*O material seguinte foi retirado da 683ª sessão de 18 de fevereiro de 1974.*)

(23:44.) Dá-nos um momento... Até certo ponto, cada um de vocês está a usar a crise energética para reduzir as atividades extracurriculares — não para serem bons cidadãos, embora isso vos passe pela cabeça, mas porque a restrição nas deslocações encaixa tão bem nas vossas predisposições. Sugiro que ouças o Ruburt enquanto ele dá as suas sugestões de manhã e à noite — assim reforça-las — e isso será uma ajuda.

Tens sido de grande ajuda ultimamente. No entanto, ele deve ser encorajado a perceber que o corpo dele pode, de facto, ter um desempenho melhor. Agora, quando acreditares nisso, Joseph, então assegura-lhe a tua crença. É extremamente importante que isto seja feito, e que cada um de vocês perceba que o corpo pode mesmo melhorar, e não está à mercê de velhas crenças. Fá-lo ler as sessões sobre trabalho e espontaneidade. A capacidade do corpo agora de se curar é o ponto importante, no entanto.

As sugestões que dei devem ser continuadas até eu as acrescentar. A tua segurança ao dar as sugestões de manhã e à noite será, no entanto, muito útil.

Despeço-me então de ambos com um caloroso boa noite.

(23:56. "Obrigado, Seth. O mesmo para ti.")

SESSÃO 684 (PARTE APAGADA)

20 DE FEVEREIRO DE 1974

(*O material seguinte foi retirado da 684ª sessão de 20 de fevereiro de 1974. Antes da sessão, eu tinha pedido que o Seth falasse sobre a dificuldade da Jane com a mobilidade nos braços, especialmente ultimamente.*)

(23:33.) O Ruburt tem estado preocupado com a venda de Oversoul Seven, e também à espera do livro de bolso — com medo de que, afinal, o livro possa atrasar-se na impressão.

(*Na verdade, a Jane recebeu hoje pelo correio a primeira cópia do livro de bolso Seth Fala.*)

Dá-nos um momento... Ele tem estado a sobrecarregar-se novamente com sugestões, particularmente durante a sesta — a pressionar-se demasiado. As sugestões de manhã e à noite devem ser dadas, como mencionado na última sessão. Além disso, ele deve deixar-se em paz — no que diz respeito a sugestões específicas.

Simplesmente por temperamento, esta época do ano sempre o deixou impaciente. No entanto, a preocupação com o Seven era importante, e a chamada de hoje foi benéfica (para a Prentice-Hall) — tal como será a produção deste livro *(A Realidade "Desconhecida").*

("Como vai correr o Seven?" Eu estava a tentar obter boas notícias para animar a Jane. A contracapa do Seth Fala em versão de bolso tem um anúncio de página inteira para o Seven.)

Muito bem. Ele ainda pensa nele, em certa medida, como o livro dele, em vez do meu, e estava preocupado que não fosse correr bem.

A tua compreensão dessas questões pode ajudá-lo a lembrar-se, e a tua garantia aí é muito benéfica. Nas nossas sessões ele deixa-se em paz, e na aula e com o Sumari, e com a poesia. Ele sabe o que é essa sensação. Diz-lhe para deixar também o corpo em paz da mesma forma. Pode demorar um pouco até que ele compreenda o suficiente o que isso significa para o praticar, mas ele consegue perceber.

Diz-lhe que, quando está a escrever um poema, ou quer escrever um, não para cada vez que pega numa caneta e diz "não consigo fazer isto."

Quando ele se apanha a pensar que não consegue andar corretamente, fá-lo pelo menos reconhecer o pensamento, como um pensamento e uma crença. Esse breve reconhecimento por si só dar-lhe-á um momento de reflexão. A reflexão estabelecerá automaticamente um intervalo de tempo no qual ele não estará a reagir automaticamente à sugestão negativa.

Isso ajudará a quebrar o mecanismo automático, pois estamos aqui a lidar com crenças corporais agora. A preocupação com o Seven, por exemplo, não seria forte o suficiente para causar tal reação se o padrão corporal habitual estivesse a ser conscientemente reconhecido e enfrentado.

Houve um avanço nessas crenças desde a sessão sobre músculos; e para ele, naturalmente, a primavera, como o outono, oferece-lhe condições ideais para melhorias em todas as áreas.

Agora: despeço-me com uma excelente e provável boa noite.

("Boa noite, Seth. Muito obrigado." 23:51.)

SESSÃO APAGADA

13 DE MARÇO DE 1974

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora: algumas observações para o Ruburt, e isto não é ditado. As sugestões particulares dadas num grupo de sessões muito relacionadas para ele estão orientadas para a condição dele naquele momento, e para as circunstâncias. Embora as razões e crenças discutidas nessas sessões ainda sejam válidas, as sugestões que dou estarão orientadas para a sua aplicação em determinadas circunstâncias.

Agora o Ruburt está a trabalhar em Aspects, sob contrato, com o seu "prazo." As recomendações de três horas por dia foram dadas sob circunstâncias diferentes.

Dá-nos um momento... Pode ser útil esclarecer algumas questões que não foram discutidas desta maneira em particular. O Ruburt quer escrever a maior parte do dia, mas agora acredita que é pouco saudável fazer isso... Dá-nos um momento com isto... Ele acredita que deveria estar a trabalhar, mas também que deveria ser mais fisicamente ativo. Os sintomas, então, tornam-se intensificados às vezes. Como lhe disseste, não há nada de errado em

trabalhar o dia todo, e toda a noite, desde que ele esteja fisicamente livre, e não a trabalhar sob condições forçadas.

Se ele, agora livremente, trabalhasse tanto e tantas vezes quanto quisesse, sem se preocupar com sair ou com tarefas domésticas, então naturalmente o período de intensa atividade mental geraria um desejo de sair e ser fisicamente ativo.

Aproveitar essas energias criativas dessa maneira, percebes, permitir-lhe-ia reconhecer o próprio ritmo, o fluxo e refluxo. Quando a mente estivesse cansada, sinalizaria automaticamente ao corpo para atividade física, caminhadas, mudança de ambiente e assim por diante. O ponto de tal sugestão, no entanto, reside em escrever livremente. Quando ele está a escrever e ao mesmo tempo a pensar que deveria sair para caminhar, então os conflitos surgem com mais força. Ele sabe que quer estar a escrever. O conflito em si, então, impede o impulso final, de modo que ele não sente o relaxamento natural que se seguiria, nem o desejo natural resultante de atividade.

Dá-nos um momento... É importante, no entanto, perceber que, até certo ponto, ele sente que longas horas de escrita agora são erradas, por causa da condição física em que se encontra. Agora, por um momento, diz-lhe para se imaginar, de modo geral, saudável. Se ele escrevesse, mesmo constantemente, e não saísse durante dois ou três dias, não pensaria que havia algo de errado nisso — nem haveria. Quando terminasse a jornada, sentiria talvez uma forte explosão de energia direcionada fisicamente, e vontade de limpar a casa ou sair para caminhadas.

A condição em si, então, e a atitude dele em relação a ela, complicaram as questões. Há, na verdade, uma variedade de métodos que o podem ajudar — vários em momentos diferentes, de acordo com as circunstâncias dele.

Dá-nos tempo... Quanto mais cedo ele começar a escrever, a partir de agora, melhor ele estará. Parte do conflito surgiu, no entanto, também porque ele sente que o que muitas vezes quer fazer — escrever muitas horas — é fisicamente errado.

Alguma parte disto tem a ver com as crenças de massa atuais, baseadas na ideia de que a mecânica de o corpo é mais importante do que os pensamentos por trás do funcionamento de o corpo. Disseram-vos que estar sentado durante horas é pouco saudável, que resulta em rigidez, e por aí fora. Até certo ponto o Ruburt acredita nisso, e acredita que o corpo tem de sofrer se fica sentado por longos períodos, e assim por diante. O corpo está bastante

capacitado, por si só, para se manter flexível, e deixado em paz executará uma variedade de pequenos movimentos enquanto está sentado, por exemplo, para garantir a sua flexibilidade. O Ruburt acredita agora que é errado não sair todos os dias. Certamente eu sugeri no passado que ele saísse, mas em linha com as circunstâncias daquela altura, e com a condição a que as crenças dele o tinham levado.

Dá-nos um momento... Ajudaria, quando ele está a trabalhar, particularmente sempre que se sentir excessivamente incomodado, parar e dizer "O que penso sobre o que estou a fazer neste momento? E o que penso que deveria estar a fazer de forma diferente?!" Diz-lhe para escrever tanto quanto quiser, e para não ficar a remoer sobre tarefas domésticas, por exemplo, ou sobre caminhar lá fora. O padrão natural dele seria também fazer tarefas domésticas, em surtos de atividade.

Embora estas sugestões possam parecer à superfície bastante diferentes de outras que eu já dei, se olhares de perto verás que são outro método de encorajar a espontaneidade, e métodos mais adequados agora às circunstâncias dele. Num período semanal, por exemplo (em vez de diário), estas sugestões, se forem seguidas, mostrar-lhe-ão os próprios ritmos e padrões, de modo que ele possa sentir vontade de sair impulsivamente porque quer, depois de uma sessão de escrita, em vez de sentir que "deve."

A propósito da vossa discussão conjunta de segunda-feira: foi vantajosa. Um ponto que o Ruburt não captou, no entanto. Ele sabe quando espontaneamente quer sair, ou ir a um bar, ou seja o que for. Quando ele se diz que tem de sair todos os dias, então esse sentimento vai diretamente contra os sentimentos dele de que pode muito bem saber que quer escrever e não sair. Os sintomas então intensificam-se por causa do conflito.

Por outro lado, se ele estiver a escrever e espontaneamente quiser mexer-se, e perceber isso, faz com que ele se levante, lave uma janela, ou saia. Diz-lhe para confiar nos próprios instintos. A mente precisa desse descanso.

Dá-nos um momento para alguns seguirem.

Tinhas muita razão na avaliação que fizeste da noite de segunda-feira — sobre o Ruburt estar determinado a usar as suas capacidades; e também no equilíbrio que está a ser mais ou menos mantido. Existem, no entanto, pontos definidos de energia adicional, e portanto perceções disponíveis em diferentes momentos. Há demasiadas razões para serem dadas nesta sessão, mas aplicam-se geralmente a cada indivíduo, tendo a ver com a natureza da "entrada" inicial da psique no vosso sistema. Estou aqui a dar uma pista sobre

ligações com a astrologia, embora certamente não com a astrologia atualmente conhecida.

Para o Ruburt, a primavera e o outono são períodos em que toda a energia dele desperta a um nível altamente criativo, e as perceções são particularmente valiosas nesses momentos. O período antes do nascimento de um indivíduo é novamente encenado simbolicamente, mas de novas formas, a cada ano. A busca pelo nascimento é um estímulo espiritual que é então reencenado, mas de maneiras criativas novas: de modo que o Ruburt no inverno, particularmente no final do inverno, está por um lado a trabalhar para novos nascimentos de energia e criatividade; e por outro está consciente da própria necessidade de tal novo nascimento, que seria implícito numa situação pré-nascimento.

Os vossos temperamentos são diferentes, mas à vossa maneira, numa fase algo posterior, experimentam o mesmo tipo de fenómeno num ciclo anual. No inverno, quaisquer atitudes que o Ruburt tenha são intensificadas, enfatizadas, trabalhadas, mas não é um período propício à mudança ou fluidez.

De acordo com as ideias, claro, isto pode ser altamente vantajoso, desafortunado, ou situar-se em qualquer ponto intermédio. Dá-nos tempo... Cada personalidade traduziria definitivamente tudo isto à sua maneira. Não posso enfatizar isso o suficiente. No entanto, o Ruburt associa o inverno, até certo ponto, com estar não-nascido. Naturalmente, ventos fortes ou tempestades de neve costumavam estimulá-lo e atuar como estímulos, mas no geral o ser físico dele sempre exibiu a sua maior saúde, flexibilidade e exuberância nas outras estações. Com a condição física, até certo ponto as tendências no inverno foram exageradas. Ele não sente naturalmente uma tão grande afinidade, então, como sente nas outras estações.

Ele tem dito a si mesmo que tem de sair, enfrentando algumas outras tendências, então, que normalmente, num bom estado de flexibilidade, passariam relativamente despercebidas. Isso não é um ponto particularmente importante, mas é dado aqui simplesmente para te dar uma ideia de outras questões que operam, relacionadas com as inclinações naturais de uma personalidade para certas condições sazonais.

Há muito mais, de um modo geral, e um dia espero dar-vos muito material para o benefício geral. Desde a infância, por exemplo, a produção hormonal de o Ruburt sempre aumentou na primavera e no outono, e todos os assuntos importantes da vida dele são iniciados então. Há períodos de

quietude, fluxo e mudança, portanto, na vida de cada indivíduo, que estão até certo ponto ligados ao ponto de emergência no espaço e no tempo. São simplesmente vários tipos de comportamentos padronizados, redemoinhos de interações à medida que a alma encontra o espaço e o tempo.

Dá-nos um momento... Não estou a falar, percebes, de qualquer tipo de predeterminação, mas de tendências temperamentais usadas de maneira diferente por cada indivíduo. No inverno o Ruburt aprofunda-se. É até um tipo de hibernação, que poderia resultar num período de descanso.

As tuas próprias interpretações da noite de segunda-feira foram excelentes, e deram-te, e até ao Ruburt, alguma perspetiva. Os sentimentos dele que esclareci esta noite irão ajudá-lo. Vocês os dois embarcaram de facto numa empreitada conjunta, usando agora termos reencarnatórios.

Os propósitos estavam lá. Os métodos foram deixados em aberto. Estavas certo ao supor que o Ruburt não deixaria a situação ultrapassar um certo ponto. Eu disse que os métodos foram deixados em aberto, e em determinada altura tu próprio contemplaste o mesmo tipo de situação, mas afastaste-te dela depois de um vislumbre do que significava, ou poderia significar.

Havia muitos outros métodos. O Ruburt sentia que, por ser mais novo do que tu, podia permitir-se com mais segurança o método particular que escolheu. A solução reside, claro, no método, no sentido de que ele foi concebido como um método para um fim, e não como um fim em si mesmo.

Se isto for claramente entendido como um método, então o Ruburt perceberá que está perfeitamente à vontade para mudar de método, particularmente quando já o esgotou. Nem deve criticar-se a si mesmo, pois um método é um processo de aprendizagem, e dele ele de facto aprendeu muito. Ele sabia bem, no entanto, que o método foi adotado apenas por um tempo. Os medos sobre o futuro são gatilhos naturais dentro do próprio método, que automaticamente impedem que ele vá longe demais, e que sinalizam o fim do próprio método.

Não foi um caminho fácil, em certos termos. Por outro lado, deu ao Ruburt exatamente aquilo que ele queria em experiência. Os dois, conjuntamente, também concordaram, apesar dos vossos sentimentos no espaço e no tempo, e eu compreendo-os; sei que o método será deixado para trás. Estou bem ciente, no entanto, das vossas atitudes no tempo, tal como o experimentam. O Ruburt escolheu, no entanto, uma condição que pudesse ser vivida e depois superada. Era uma condição que, por exemplo, não envolveria

destruição de órgãos, nem dependência da profissão médica. Isso confundiria as questões. Não tinha de ser física. Poderia ter envolvido, em vez disso, qualquer um dos inúmeros problemas que as pessoas têm. O Ruburt rejeitou a maioria desses; e assim também fizeste tu, na tua relação com o Ruburt.

Queres fazer uma pausa?

("Não.")

Estiveste profundamente envolvido noutras vidas também com a condição humana, e trabalhaste em muitas áreas. Uma das razões pelas quais escolheram não ter filhos foi para se dedicarem a esse fim agora. Para os vossos propósitos específicos, também precisavam de estar livres de muitos laços emocionais fortes — não porque tais ligações não sejam boas, mas porque, para vós e para os vossos fins, elas confundiriam as questões.

O Ruburt queria ter uma natureza emocional forte para poder relacionar-se com outras pessoas, e ao mesmo tempo queria controlar e focar essa natureza para que também fosse dirigida ao seu propósito. Os sintomas também serviam esse fim. Ao mesmo tempo, permitiam-lhe relacionar-se com os que estavam doentes e infelizes de uma forma que, sentia ele, talvez de outro modo não permitisse.

O ponto essencial, no entanto, era transcender o método em si, mas o método não podia ser fingido. Quando isto for claramente compreendido, então tu e ele verão que o método só foi meio vivido, pois o próprio método inclui a superação das condições. Se isto não for compreendido, então o método parece em grande parte sem propósito.

O método também, de uma forma curiosa, permite que outros se relacionem com o Ruburt. Quando, como acontecerá, recuperar a sua flexibilidade, então estará a falar como alguém que superou, e que tinha algo a superar. É fácil dizer que maltratou o corpo, mas a personalidade inteira é corpo e mente e tudo o mais, e o próprio corpo também aprendeu algumas compreensões e alegrias, ligadas à apreciação dos sentidos, que algumas pessoas nunca, fisicamente, chegam a experimentar. A outra metade do método, portanto, reside em abandoná-lo, e isso foi integrado desde o início.

Mais uma vez, a escolha foi de uma condição que pudesse ser ultrapassada e que não envolvesse a profissão médica. Ele escolheu antecipadamente algo, por outras palavras, com que sabia que conseguiria lidar — e com êxito. Alguém a trabalhar com propósitos próprios, num nível completamente diferente, poderia escolher uma condição física que

necessitasse da profissão médica, e que pudesse resultar numa descoberta médica importante.

A tua parte no propósito era, claro, testemunhar a condição de o Ruburt, e assim dar-te uma perceção emocional da natureza das crenças, tal como se aplicavam não só a vocês dois, mas também aos outros. A vitalidade de o Ruburt, então, apesar das condições, serviria também para te lembrar da vitalidade indomável da espécie, e do teu papel ao tentar apresentar ideias e direções que seriam benéficas.

De um modo que pode parecer estranho, também, as tuas reações mantiveram-te emocionalmente "vivo", e impediram-te de te recolheres demasiado em ti próprio.

Já disse o suficiente por esta noite, mas esta é uma sessão importante. Continuaremos com o livro, mas quando tiver algo para vos dizer pessoalmente, sentirei liberdade para o fazer.

Entre sessões, haverá algum material reencarnatório que lançará luz sobre a sessão desta noite. Existe uma ligação entre o que se chama vagamente astrologia e os dados reencarnatórios, a propósito.

Agora despeço-me com um caloroso boa noite, e sugiro que leias as minhas sugestões, pelo menos, ao Ruburt de manhã.

("Está bem. Boa noite, Seth, e obrigado." 23:15.)

SESSÃO 691 (PARTE APAGADA)

25 DE MARÇO DE 1974

(*O material seguinte é da 691ª sessão de segunda-feira, 25 de março de 1974.*)

(00:32.) Tenho algumas observações iniciais, pequenas mas pertinentes, a fazer. Irei continuá-las depois da nossa próxima sessão de ditado do livro. São pistas. Estou aqui a apontar algumas considerações — não importantes em si mesmas, mas pelo que representam.

Leva em conta a mente literal de o Ruburt no contexto do que estou a dizer.

Embora às vezes se preocupe com o dinheiro no futuro, ou com como se sairá, de um modo geral ele consegue lidar com isso, e sabe que, deixado em paz, a criatividade dele produzirá — e está a produzir — resultados financeiros e outros. Pode preocupar-se com os preços no supermercado — e de facto preocupa-se — mas tu pensas em termos de limitações financeiras.

As tuas observações diárias falam constantemente de falta financeira, exceto quando fazes um esforço específico para falar de forma diferente.

O episódio dos impostos deixou o Ruburt num dilema — não apenas por causa da situação, mas porque ele sentiu que tu te sentiste tão ameaçado que não houve alegria no cheque de royalties dele. Nenhum de vocês começou ainda a apreciar a vossa abundância financeira visível; e recusam, até certo ponto, confortar-se com ela, mas em vez disso concentram-se nos preços altos sem estarem realmente conscientes de que conseguem pagá-los.

Têm abundância nessa área. Está a crescer e continuará a crescer, mas não vos trará mais conforto a menos que aprendam a apreciá-la. Isto é importante, por causa das ideias de o Ruburt sobre escrita e trabalho.

Quanto mais financeiramente ameaçado ele se sente, menos livre se sente para ser criativamente ele próprio, e mais algo como um prazo de entrega de um livro ganha importância. Ambos fazem questão de se concentrarem nas faltas financeiras, em vez dos ganhos. Não estão cegos aos ganhos, mas não os enfatizam.

Fizeste muito bem ao sugerir que comessem fora, e noutras áreas também, Joseph, e ajudaste o Ruburt várias vezes ultimamente de maneiras importantes. No entanto, quando ele se sente financeiramente ameaçado, é aí que ele se retrai, reduz a criatividade, e tenta fazer o "trabalho dele."

Ele tem medo de comprar em excesso no supermercado, de desperdiçar comida. Sente-se culpado aos teus olhos se os alunos lhe devem dinheiro, porque isso não parece prático. Depois sente-se desvalorizado e magoado, sente que não está a fazer o suficiente, e então fica ressentido e zangado.

Foi de propósito a uma loja *(Elmira Discount)* onde sabia que não encontraria roupa... Procurar casas, de uma forma estranha, fez com que se sentisse bem, pois percebeu que vocês podiam pagar uma. O pedido que te fez para o surpreenderes comprando-lhe roupa é uma tentativa inconsciente de te levar a expressar alguma exuberância financeira, ou confiança.

O vibrador é bom. É um mecanismo de aprendizagem — ajudá-lo com isso é bom, pois mostra-lhe que achas aceitável ele relaxar e deixar-se ir. É por isso que a vossa conversa anterior foi vantajosa, porque raramente verbalizas os teus sentimentos.

Haverá mais. Por agora, boa noite.

("Obrigado, Seth, e boa noite." 00:50.)

SESSÃO ELIMINADA

3 DE ABRIL DE 1974

Agora, boa noite.

("Boa noite, Seth.")

E deem-nos um momento...

Toda a questão da Força Aérea até agora foi benéfica, na medida em que o Ruburt vê que as suas capacidades podem ter grande aplicação em termos físicos. Ele precisava da confiança, e foi por isso que aceitou a situação.

Como vos disse há algum tempo, o Ruburt ficou com crenças corporais. As razões por trás dessas crenças já praticamente não operam. São compreendidas, e já não são suficientemente fortes para causar tal condição. As crenças corporais, no entanto, ainda não foram desafiadas.

As razões iniciais por trás dessas crenças já foram desafiadas. É por isso que agora não são significativas. No entanto, levaram às crenças corporais resultantes. Estas são enfrentadas mais diretamente no contacto mais íntimo do Ruburt — o corpo a encontrar o mundo. São a prova que parece mais concreta, percebem? É nesta área, então, que a evidência física aparece mais fortemente, e pode parecer avassaladora.

Anteriormente ele não queria usar muito o corpo, por razões que agora entende e em grande parte descarta. Como parte desse processo, convenceu-se de que não podia usar o corpo. Agora, essas crenças corporais ainda têm de ser enfrentadas.

Estão habituados a "confiar nas vossas perceções físicas", ensinados a aceitar a evidência física acima de tudo como marca da realidade. Isto faz parte da vossa cultura. O Ruburt, envolvido em trabalho altamente vanguardista, sempre tentou garantir que tinha ambos os pés no chão — nos seus termos, ser bastante objetivo. Quando se encontra em tais circunstâncias físicas, então, é-lhe difícil contrariar tal "evidência física".

Em áreas onde está a ter sucesso, tais limitações e comportamentos limitantes resultantes nem sequer lhe ocorrem. Na situação da Força Aérea, por exemplo, ele não disse "Não posso possivelmente negar leis físicas, ou saber o que se passa noutro lugar, ou mesmo noutro tempo." Ele gostava de desafiar a evidência física aceite pelos cientistas e outros.

Na sua própria situação, no entanto, sentiu-se em grande parte impotente para alterar as condições. Parte disto é pessoal, mas parte também é cultural, e mostra a única área de crenças culturais da qual o Ruburt ainda não se libertou. Por vezes pareceu, no melhor dos casos, uma ilusão infantil, mesmo

para ti, face à situação diária do Ruburt, e à tua experiência íntima com ela, fingir alegremente que não existia.

Os exercícios imaginativos por vezes pareciam impraticáveis, ou a sugestão, fútil. O facto é que as sugestões funcionam — quando acreditas que funcionam. (*Em voz mais alta.*)

Em qualquer área, uma tentativa de alterar uma circunstância desfavorável levar-te-á sempre, numa fase, a contrariar toda a evidência física em contrário. Estás a seguir-me?

("Sim. Estava só a pensar que nem sequer chegámos a essa fase.")

O Ruburt chegou lá em várias ocasiões, mas de cada vez deixou que os dados físicos o intimidassem.

Mais uma vez, como são culturalmente ensinados a aceitar os dados físicos como critério de realidade física, isto é, até certo ponto, bastante compreensível. O Ruburt, na maioria das outras áreas, já descartou esse conceito, e ao fazê-lo ampliou as experiências da sua consciência, e confundiu aqueles que aceitam tais princípios sem pensar, como o pessoal da Força Aérea.

Ele tem de projetar essa mesma sensação de liberdade e compreensão para a situação física, e voar tão livremente perante essa situação. Estavas correto, portanto: ele tem de acreditar que pode, de facto, ser normalmente flexível. E se assim acreditar, será. O medo leva-o a organizar a memória e o comportamento de forma que toda a evidência física depois se correlacione com a sua crença de que não pode melhorar.

Até certo ponto, essa crença dele é bastante partilhada por ti, e se os sintomas dele te parecem tão autoevidentes, imagina quão autoevidentes lhe parecem a ele. Formas a tua própria realidade. Estás a aprender a fazê-lo de forma mais consciente. Essas áreas em que tens dúvidas são, naturalmente, as desafiantes. Deem-nos um momento...

Posso dar-vos algumas sugestões práticas, adaptadas à vossa situação atual? Mais uma vez, quando acordares de manhã, vai até ao lado da cama do Ruburt. À tua maneira, lembra-o do que eu disse. Ele quer levantar-se mais cedo. Mas quando sente que os seus esforços físicos não estão a dar em nada, então pensa "Qual é o propósito?" Por isso, o teu encorajamento logo pela manhã pode ser valioso.

("E se ele simplesmente se levantasse?")

Estás a ignorar tudo o que acabei de te dizer.

("Sim, claro.")

Sublinha a última frase, e a tua própria resposta.

(*Eu estava zangado na altura, lembro-me, mas como estou a digitar este material vários dias depois, não consigo recordar com precisão todos os meus sentimentos mistos na altura. Sei que um dos meus pensamentos era que o simples facto de a Jane se levantar mais cedo poderia ajudar a quebrar o ciclo de pensamento e ação repetitivos.*)

(*Tenho estado claramente adoentado desde o dia após esta sessão, e o meu pêndulo diz-me que me tenho sentido assim por causa das minhas reações a esta sessão. Embora tenha atrasado esta digitação, tenho lido a sessão à Jane todos os dias; discutimo-la, etc.*)

Dá-nos um momento... Como entendes tão claramente as razões do problema dele, a falta de crença no facto de que pode realmente melhorar, então faz o teu melhor para o lembrar de que ele pode melhorar. E que tu não estás tão hipnotizado pelos sintomas dele quanto ele está.

Disse-vos a ambos para fazerem certas sugestões juntos, porque a tua crença nelas e a tua eficácia podiam ajudá-lo a reavivar as suas próprias crenças corporais. O facto é que ambos estão quase hipnotizados pelos efeitos físicos. Embora o principal desafio seja dele, podes ajudar reavivando as tuas próprias crenças de que ele pode, de facto, regressar a um comportamento físico normal.

Sorris com desdém —

("O quê?")

Sorris com desdém —

("Gostava que fosse só isso que estivesse envolvido,")

— tristemente, e com uma lembrança nostálgica, porque não acreditas que o Ruburt consiga mudar as suas crenças o suficiente, e isto, percebes, é precisamente o que ele teme. No entanto, é altamente provável simplesmente porque a evidência está diante de ti em todas as áreas das vossas vidas — que a energia dele, quando direcionada, é altamente eficaz. Queremos apenas que agora seja direcionada para a área física.

A mesma resistência não convencional às crenças oficiais mostrada na questão da Força Aérea pode, de facto, ser traduzida noutros termos. Quero que voltem a fazer as sugestões juntos; mas mais, que afirmem individualmente e em conjunto, contra o que parece ser a evidência física dos sentidos do Ruburt.

Estas podem ser superadas, e é tão fácil como um jogo de criança, como disseste — se perceberem, ou se o Ruburt perceber, que é.

Agora, separadamente: quero que cada um de vós imagine operar normalmente de forma leve, que volte a procurar melhorias — não retrocessos, e que estruturem os vossos dias dessa maneira. Não há outro caminho. Terei mais a dizer na nossa próxima sessão. Agora despeço-me com uma carinhosa boa noite.

("Boa noite, Seth, e obrigado." 22H45.)

SESSÃO 693 (PARTE ELIMINADA)

29 DE ABRIL DE 1974

(*O material seguinte foi eliminado da 693.ª sessão de 29 de abril de 1974.*)

(23H28.) Para o Ruburt... O Ruburt estava habituado às suas capacidades de escrita, e estava habituado a subordinar as suas capacidades psíquicas onde elas pudessem ser suficientemente bem geridas sob o disfarce da arte.

Ele decidiu deixar essas capacidades emergirem, mas não estava tão seguro delas, e não sabia como lidar com as suas dimensões. Ele sabia que a estabilidade da sua personalidade era altamente importante. Eu emergi como resultado dessas capacidades dele, nos seus termos; portanto, o que eu dizia tinha de ser questionado mesmo enquanto me era permitido falar.

A experiência psíquica dele cresceu e expandiu-se, mas ao mesmo tempo foram usados controlos. Os controlos serviam muitos propósitos. Mantinham-no a escrever, cortavam distrações enquanto ele aprendia. Também o protegiam daquilo que ele considerava traições espirituais: ele não queria ser uma personalidade televisiva, usando os seus grandes poderes de persuasão, até saber o que estava a persuadir as pessoas a fazer. Ao mesmo tempo, eliminava "tentações" de desperdiçar tempo, ou de se tornar numa Kathryn Kuhlman. Nos seus termos, sentia-se sozinho, porque sentia que estava a abalar todo o conhecimento conhecido, e sem treino, a trabalhar no desconhecido. Como eu era parte desse desconhecido, ele só podia confiar em mim até certo ponto.

Tu, apesar de seres de grande ajuda, não podias segui-lo subjetivamente, ou guiá-lo em atividades fora do corpo, e por isso ele sentia que só podia contar consigo próprio. Ele avançava. Depois escrevia o seu material, verificava-o cautelosamente.

Ele queria manter ambos os pés no chão — não fugir fisicamente. Grande parte disto tem a ver com o facto de ele não expressar os seus medos

normais, mas senti-los por baixo, de modo que se acumulavam. O corpo expressava-os em vez disso.

Concede-nos um tempo... As capacidades psíquicas são uma parte básica da sua personalidade — tinham de se manifestar, pois ele estava determinado a expressá-las e usá-las. Ele tem uma inteligência apurada. A sua experiência psíquica trouxe-o em contacto com muita da estupidez da humanidade. As superstições, crenças horrendas e por aí fora, chegavam-lhe através de cartas, e através das leituras que começou a fazer após a sua experiência inicial.

Estas convenceram-no de que a máxima cautela tinha de ser usada à medida que avançava. Ele, no entanto, não era capaz de expressar-te estes sentimentos. Sentia que tu não os compreenderias, pois valorizavas tanto as suas capacidades que parecia, por contraste, que ele não devia professar quaisquer medos. É um facto que os medos estavam escondidos, e que faziam operar crenças corporais.

Dá-nos tempo... Ele está, de facto, a avançar em domínios relativamente inexplorados. Isto exige coragem. Ele tem lidado com muitos níveis ao mesmo tempo. Num deles, tinha de "provar" a sua estabilidade mental, segundo o seu modo de pensar. Como é espontâneo, para ele isso significava parecer sempre calmo, razoável. A um nível interior, no entanto, significava progredir lentamente — sondando as capacidades, aprendendo o caminho, enquanto mantinha um contacto constante com o corpo, desagradável ou não, que o mantivesse orientado fisicamente.

As crenças corporais então cresceram para responder a essa necessidade. Como os medos interiores não eram reconhecidos, não eram feitos esforços para os enfrentar, desafiar ou conquistar. Os medos, negados, impediram-no de desenvolver ainda mais capacidades e forças que automaticamente conquistariam os medos, e de perceber experiências que provariam que os medos eram infundados.

(Pausa às 23H51.) Ele cresceu na vossa cultura, por isso parecia-lhe errado, por exemplo, não se orientar fisicamente nesses termos, mas sonhar à tarde, ter uma experiência fora do corpo, e assim por diante. Ia contra a ética do trabalho.

O simples facto de ele reconhecer tais medos e os enfrentar é automaticamente libertador. Ele confia em mim agora. É quando está por conta própria, por assim dizer, que ele se preocupa. No entanto, ele não tem de estar por conta própria. Essa separação foi resultado das suas crenças. Por

sinal, tu tomas conta dele nas suas viagens fora do corpo. Diz-lhe isso. Mesmo que não estejas conscientemente ciente do facto.

Os sintomas dele têm sido um medo de crescimento por um lado, e por outro uma forma de efetuar crescimento com segurança, de acordo com as suas crenças. Esta sessão por si só ajudará, assim como o reconhecimento emocional dele dos seus sentimentos, e a tua e a dele aceitação da validade desses sentimentos no seu próprio domínio. Eles podem ser enfrentados e conquistados. A analogia do livro que ele usou é excelente — ele irá contar-te. Peçam-lhe para a explorar.

Despeço-me então com uma carinhosa boa noite. As minhas mais calorosas saudações a cada um de vocês. Diz ao Ruburt que ele não terá de vir à minha procura. Eu estou disponível no seu estado de sonho, se ele se aperceber disso.

("Boa noite, Seth." 00H01.)

SESSÃO 694 (PARTE ELIMINADA)

1 DE MAIO DE 1974

(*O material seguinte é da 694.ª sessão de 1 de maio de 1974.*)

(*23H00.*) Agora: deem-nos um momento.

À sua maneira, o Ruburt usou os sintomas como aquilo que considerava uma estrutura segura dentro da qual explorar as áreas que queria explorar. Enquanto ele te via, como foi dito muito antes nas sessões, como cauteloso e repressivo, então não precisava dos sintomas. Ele confiava em ti para estabelecer limites seguros à sua espontaneidade. Isto, sentia ele, aliviava-o dessa "responsabilidade".

Ele estava decidido a explorar a natureza da realidade. Queria proteger-se contra a autoilusão, de ir demasiado rápido demasiado cedo, até ter conhecimento suficiente para saber o que estava a fazer. Ele confiava na maior parte do meu material, mas não podia confiar totalmente em mim porque eu era parte da viagem.

Os sintomas então funcionaram como controlos, uma estrutura na qual a espontaneidade era permitida — mas permitida apenas até certo ponto. O simples facto de qualquer pessoa ao olhar para ele ver que ele não resolveu todos os problemas tem exatamente o propósito de transmitir essa mensagem.

Deem-nos um momento... Ele teme a credulidade das pessoas, e está com razão horrorizado com as suas superstições, como tu também estás, Joseph.

No caso dele, no entanto, muito disto tinha a ver com reações bastante normais — não verbalizadas nem expressas. Quando no início tu eras cauteloso, e preocupado com ele exagerar, ou entrar em transe ao mínimo pretexto, ele confiava em ti dessa forma. Quando o teu entusiasmo cresceu, e a tua confiança nas capacidades dele, então ele sentiu que expressar qualquer medo diante de ti significaria que ele próprio não confiava nas suas capacidades.

Tu acreditavas nelas tão fortemente que ele sentiu que devia ele próprio exercer essas tendências disciplinares que antes tinhas mostrado por ele. De facto, à medida que se tornava mais consciente do quão pouco se sabe, ele maravilhava-se com a sua própria ousadia. Não havia ninguém a quem ele pudesse recorrer para instrução. Eu poderia tê-lo ajudado mais, mas eu fazia parte do quadro.

Quando ele viu que poderia tornar-se uma personalidade, e quão prontamente os outros o seguiriam, tornou-se consciente de um novo tipo de responsabilidade. As vossas experiências iniciais eram privadas. Ninguém estava a seguir os vossos passos.

Dá-nos um momento... Ele também começou a ver dois polos na sociedade — um altamente convencional, fechado, no qual ele apareceria como um charlatão; e outro, ávido mas crédulo, disposto a acreditar em qualquer coisa se apenas oferecesse esperança, no qual as suas atividades seriam mal interpretadas e, para ele, fraudulentas.

Havia um terreno intermédio que ele teria de construir para si mesmo. Para fazer isso, sentiu que precisava exercer cautela, enfatizar as suas próprias dúvidas para construir uma ponte para aqueles intelectuais que duvidavam, e ainda assim manter alguma liberdade e espontaneidade para alcançar os que estavam na outra ponta.

Isto exigia manipulações das mais difíceis para qualquer personalidade, e um constante sistema de pesos e contrapesos. Os intelectuais céticos poderiam identificar-se com as suas dúvidas, e ainda assim serem inspirados pela sua liberdade. Aqueles guiados pelas suas esperanças até à credulidade poderiam relacionar-se com as suas experiências — mas ele puxá-los-ia de volta à "sanidade" pelas suas dúvidas. Ao mesmo tempo, ele expressaria as partes não reconciliadas da sua própria natureza.

(23H22.) Ele tinha pouca ideia consciente das tensões envolvidas. Inconscientemente, e a certos níveis de consciência, ele calculava que era a melhor rota, permitindo-lhe espontaneidade mais controlo; em grande parte

disto tu concordaste durante algum tempo, tendo-te cansado de desempenhar o papel de guardião da sua espontaneidade.

Tu próprio também não estavas disposto a enfrentar conscientemente certas possíveis consequências diretamente, por exemplo — das aparições televisivas; possibilidades de fama, etc., e eras ambíguo a esse respeito. Essa ambiguidade deu consentimento silencioso em muitas situações. O mesmo se aplica ao telefone. Ele representa o mundo, influências externas. Tu não queres ser incomodado. Nem o Ruburt. Se atendes uma chamada, ele pensa que lhe estás a fazer um favor. Mas nos teus contactos ao telefone, como nos teus contactos com o mundo, isso é considerado área do Ruburt, "coisa dele".

Há então bloqueios de energia, e discrepâncias na mente literal mas simbólica do Ruburt. "A minha energia pode fluir livremente nessas direções da minha intenção." Isso deve ser sublinhado. Antes, o Ruburt tinha medo de dizer "A minha energia pode fluir livremente", com receio de que isso significasse que também teria filhos. Em linha com "a minha intenção", isso é importante. A sugestão deve ser dada três vezes por dia, em séries de três.

Dá-nos um momento. Ele confia muito mais em mim do que antes. Em mim, como separado do material. Diz-lhe que eu posso ser confiado para monitorizar todas e quaisquer das suas experiências de natureza psíquica. Sempre que um medo surgir espontaneamente na sua mente sobre o seu trabalho, ele deve verbalizá-lo contigo. Há mais, mas se quiseres encerrar a sessão, força, e eu continuarei no final da próxima.

(23H34. "Bem, porque não nos dás mais um pouco, então?")

Os sintomas são resultado do bloqueio de energia. Ele sente que deve ser uma autoridade, a dizer às pessoas para avançarem, e por isso o medo deveria estar abaixo dele. Eles estão abaixo dele, tais medos, mas não verbalizados tornam-se impedimentos. São sombras dadas substância apenas porque são negadas. O seu intelecto e intuições operam espontaneamente em conjunto. Ele é espontaneamente crítico, mas criticamente espontâneo.

Não há nada que ele deva temer. O impedimento com a reencarnação nada tem a ver com a sua compreensão intuitiva dela, que sempre foi refletida na sua escrita. É antes uma reação contra as maneiras como a reencarnação é interpretada por outros com menos sabedoria e compreensão.

A sugestão que dei é altamente importante, com a formulação precisa. Ele tem tido medo de avançar. Ele não é alguém que comprometa, e o compromisso causou a condição física. Não há saída senão permitir-se a liberdade do seu ser. Quando ele pensar que poderia tentar uma saída do

corpo durante uma sesta, pede-lhe que te diga, e liga-lhe a uma certa hora. Assegura-lhe que não só aprovarás a sua espontaneidade em todas as áreas, mas também verificarás as suas atividades e as monitorizarás. Eu também o farei. Este é o fim da sessão de hoje.

("Está muito bom.")

(Com humor: Tentamos. Peçam-lhe para ler isto assim que possível.)

(AMANHÃ. "Boa noite, Seth, e muito obrigado." 23H43.)

SESSÃO 695 (PARTE ELIMINADA)

6 DE MAIO DE 1974

(Este material é da 695.ª sessão de 6 de maio de 1974.)

(23H23.) O Ruburt decidiu que os 45 anos são um marco. Ele mostrou a si próprio (*a Jane estendeu o braço direito; nos últimos dois dias ele endireitou-se visivelmente*) que o corpo pode mudar — que realidades alternativas podem alterar o presente que conheces, e que uma nova intenção pode alterar uma vida.

O corpo respondeu, está a responder e responderá. O mundo seguirá o seu caminho, escolhendo e descartando o que quiser. O Ruburt deve ser ele mesmo, realizar-se, e viver essas alegres, livres, pessoais e íntimas liberdades da sua vida. Ele não pode estar tão preocupado com o Trabalho — com maiúscula, sublinhado quatro vezes — a ponto de devorar o seu ser, ou não haverá trabalho. O seu ser deve expressar-se livremente, e parte dessa expressão será a realização das suas capacidades — aquelas com que ele tem estado tão profundamente preocupado.

Padrões de pensamento antigos e habituais estão a ser resolvidos através das comunicações nos sonhos. Os acontecimentos íntimos "triviais" da vida são a vida — são viver, nos teus termos. Isto significa que as tarefas domésticas e os afazeres diários são uma marca da vitalidade viva do momento — uma marca da vida física tal como a conheces. Eles não podem ser enterrados por algum ideal que exista à parte deles.

Nos teus termos, o próprio ideal surge por causa das tarefas diárias íntimas e das atividades do viver; a sacralidade do movimento do corpo e todas essas questões que surgem entre o seu movimento e o momento em que estará silencioso. O Ruburt está a começar a entender, e a largar um fardo. Assim será o seu "trabalho" enriquecido e realizado — mas porque ele está alegremente a ser ele mesmo. Estas sessões são divertidas. Quando deixarem

de ser divertidas, um jogo criativo, um maravilhamento alegre, então já não servirão o seu propósito. Portanto, nenhuma sessão deve ser realizada por um sentido de responsabilidade.

Tens perguntas?

("Não." *Eu estava cansado, mas esta não era a única razão. A Jane tem mostrado muitos sinais bem-vindos de melhoria nas últimas semanas; achei melhor que ela continuasse a fazer as suas próprias coisas dessa forma, com ajuda do Seth no final das sessões regulares.*)

Despeço-me então com uma carinhosa boa noite.

("Obrigado, Seth. Boa noite." 23H33.)

SESSÃO 696 (PARTE APAGADA)
8 DE MAIO DE 1974

(*Este material é da 696.ª sessão de 8 de maio de 1974.*)

(*22H48.*) Agora: brevemente para o nosso amigo: diz-lhe que eu lhe disse feliz aniversário.

Agora: em particular, diz-lhe para não ficar impaciente, para prosseguir como está, confiando nas suas inclinações; e acima de tudo confiando na validade e na graça do seu ser.

Ele sabe onde está. Tenho pouco a acrescentar. Ele tomou a sua decisão (*de recuperar*). Grande energia está a ser direcionada para a reparação do corpo, e a mente em si precisava de um descanso. Ele estava correto sobre as enzimas. Os mundos interior e exterior são agora vistos como um só. A informação do Seven estava correta. Haverá avanços em muitos níveis — escrita, psíquico e saúde — que estavam à espera que as barreiras desaparecessem.

Ele quererá comer mais, incidentalmente, porque o corpo estará a utilizar os nutrientes para reparação. Em poucos dias ele quebrou de forma bastante eficaz o hábito de se preocupar, que por si só mantinha o seu peso baixo.

Como mencionado, o (*45.º*) aniversário foi importante pelo que significou para ele, e há uma ligação contigo nessa idade — exceto que ele tem agora mais conhecimento do que tu tinhas então. O principal a lembrar é não vigiar o corpo demasiado de perto.

Dá-nos um momento... haverá "um nascimento" de conceitos aparentemente novos, simplesmente porque as suas velhas barreiras mentais o

impediam de fazer certas ligações importantes, e um crescente sistema de comunicação entre os estados de vigília e de sonho.

Peçam-lhe para ler novamente a última sessão, junto com esta.

Agora: vejam televisão e comam um lanche. As minhas mais calorosas saudações a cada um de vocês —

("Obrigado.")

— e uma carinhosa boa noite.

("Obrigado novamente, Seth. Boa noite." 22H59.)

SESSÃO 697 (PARTE ELIMINADA)
13 DE MAIO DE 1974

(*O material seguinte é da 697.ª sessão.*)

(*23H03.*) Ora bem: tenho várias observações, e antes de chegar ao Ruburt tenho algumas para ti, Joseph: não há divisão nas tuas atividades diárias (*referente a uma discussão que eu e a Jane tivemos hoje*). O que fazes é tudo uma expressão de ti mesmo e dos seus vários aspetos. Se não fizeres divisões artificiais, mas vires o dia como teu, e conheceres as tuas intenções, então descobrirás que enquanto trabalhas nos *Diálogos*, por exemplo, ideias para pinturas surgirão, e que ao pensar nos esboços do Larry (*Herschaft*), também surgirão ideias para pinturas futuras.

As tuas ideias têm sido limitadoras a esse respeito. Tomaste como certo que, a menos que administres rigorosamente o teu tempo e o dividas, o que queres fazer não será feito a tempo, e assim inibes ideias criativas pela tua atitude. Dizes, conscientemente: "Não posso ter ideias para pinturas agora porque estou a trabalhar nisto e naquilo nestas horas", e assim inibes as pinturas. Com uma atitude mais livre, percebes, as pinturas surgiriam, praticamente falando, já agora. Essa liberdade aceleraria as tuas outras atividades, de modo que o "trabalho do Larry" seria dele e teu de forma mais verdadeira, e seria realizado rapidamente. Estás a seguir-me?

("Sim.")

Estás a impor as limitações à tua liberdade através das tuas ideias, e isto tem a ver, até certo ponto, com velhas ideias das quais pensavas ter-te libertado, sobre prazos. Uma vez consciente disto, podes prontamente alterar as tuas atitudes.

(*23H11.*) Agora, dá-nos um momento...

O corpo do Ruburt, até certo ponto, tranquilizou-se a ele próprio. Ele está a seguir as suas inclinações. Há uma mudança nos químicos e hormonas, de modo que, por agora, ele está mentalmente amortecido e relativamente despreocupado com os acontecimentos.

Isto permite que o corpo se mova e relaxe mais, e proporciona um efeito tranquilizante natural. As melhorias físicas são maiores nesta última semana do que percebes. Algumas, naturalmente, ainda não são aparentes, nos teus termos. Mas desta vez, toda a estrutura corporal está envolvida.

Idealmente, o corpo poderia curar-se de imediato, para que no momento seguinte ele caminhasse com perfeita facilidade. Praticamente falando, no entanto, músculos subitamente libertados da tensão precisam primeiro simplesmente de relaxar e ganhar força, e resiliência, praticamente. Isso está a ser feito.

Há ritmos que ele está a seguir, períodos de libertação muscular, nos quais primeiro se sente algo letárgico. Estes são seguidos, como durante o fim de semana, por períodos em que ele sente vontade de atividade física, e começa a fortalecer os músculos.

As comunicações interiores nos sonhos são importantes praticamente, biologicamente e simbolicamente. Representam o facto de que ele agora confia em si mesmo. As experiências alegres e otimistas, no entanto, também provocam mudanças biológicas, e servem como impressões, padrões, para melhorias físicas futuras. Os sonhos reafirmam noutros níveis a decisão consciente dele de ser flexível.

(*23H18.*) Dá-nos um momento... Depósitos estão a ser quebrados, e o sangue livra o corpo desses. Os períodos de sono tornaram-se momentos de cura acelerada. Diz-lhe novamente para não ser impaciente, e isto aplica-se também a ti. As suas inclinações naturais, seguidas, permitem exercício quando é necessário, e descanso quando é necessário, de modo que a resiliência natural dos músculos possa ser expressa sem esforço. Este padrão externo segue ele próprio padrões internos de libertação e realizações internas.

Há muito que posso dizer agora, que não podia ser dito antes. Para esta noite, no entanto, isto é suficiente. Algumas outras observações, após uma pausa.

(*23H23. Mal saiu do transe, a Jane começou a tossir. Disse que provavelmente era porque tinha captado o que o Seth ia discutir depois da pausa, embora eu a tivesse visto dar um gole de cerveja mesmo antes de*

começar a tossir. "Talvez eu não esteja pronta para isto," disse ela. Retomamos às 23H25.)

Agora brevemente, para esta noite: a área dos negócios será resolvida. Não tens usado áreas abertas para ti a esse respeito. O Ruburt pode agora usar tal informação por causa da sua confiança, que cresceu. O material que recebes será tão fidedigno quanto o nosso outro material. E isso é tudo o que direi sobre esse assunto esta noite.

As minhas mais calorosas saudações, e uma carinhosa boa noite.

("O mesmo para ti, Seth. Boa noite." 23H28.)

SESSÃO 698 (PARTE ELIMINADA)
20 DE MAIO DE 1974

(*Este material é da 698.ª sessão.*)

(*Durante a pausa às 21H56, a Jane ficou muito relaxada. Uma sensação dolorosa começou no canal do ouvido direito, espalhou-se para a mandíbula, depois desceu pelo lado das costas. Doeu no início, mas depois a mandíbula aliviou e ela sentiu-se muito melhor. Tomou dois comprimidos de aspirina e esperámos para ver se o Seth voltaria para comentar. Retomámos às 22H26.*)

Agora: para o Ruburt: um grande bloqueio de tensão começou a libertar-se — um que fisicamente era em grande parte responsável pelas dificuldades no lado direito, e pela falta de verdadeiro alinhamento corporal.

O Cyprus estava correto, e nos termos usados, médicos Sumari estão a ajudar na recuperação do Ruburt. A informação, por mais breve que tenha sido esta manhã, também estava correta. É de extrema importância, então, que ele não fique impaciente, continue como tem feito; e *deem-nos um momento.*

Os médicos ajudam dando direções gerais precisas à consciência corporal, simplesmente facilitando a cura, e dirigindo a energia — são artistas na sua área. O corpo tem de se reajustar, e está a fazê-lo. Alterações e ajustes minuciosos e obviamente invisíveis de todos os tipos estão a ocorrer.

Dá-nos um momento... Esta é a verdadeira natureza da cura, e na situação física, praticamente falando, tens de permitir tempo para que os músculos se reajustem e ganhem força. Uma vez libertados, hormonas são automaticamente libertadas também no sistema, incentivando períodos de atividade ou períodos tranquilizantes, conforme as partes específicas do processo geral. Os sonhos fornecem uma troca constante entre a atividade

consciente e a chamada inconsciente. Este é também um tempo de profunda criatividade inconsciente.

O processo que ocorre agora começou num estado de sonho, foi ainda mais acelerado esta manhã, e mais ainda no relaxamento antes da sessão. A libertação, no entanto, de músculos anteriormente tensos pode ser inicialmente desagradável, mas isso passa rapidamente, à medida que outros grupos de músculos relaxam gradualmente em resposta. Isto foi, no entanto, importante para o alinhamento, e afetará, obviamente, de forma benéfica a caminhada. Está também ligado ao que falámos esta noite, já que a iniciação deste evento específico teve origem nos sonhos.

(*O telefone começou a tocar.*)

Ignora-o. Não me incomoda... os sonhos também fornecem garantia adicional, e enquanto se sonha, os estados corporais são alterados — algo que os médicos, naturalmente, não reconhecem. A existência de médicos Sumari fará sentido quando terminarmos a nossa discussão sobre as ordens internas de realidade e o estado de sonho.

O Ruburt está, então, a progredir bem. Ele tomou a sua decisão de alcançar flexibilidade em todos os níveis, e essa era a questão mais importante.

Despeço-me então com uma calorosa boa noite, e este livro abrirá ainda mais a vossa própria compreensão privada da vossa realidade e da vossa experiência pessoal. Agora tenham a certeza de que tudo está bem. Boa noite.

("Boa noite, Seth. Obrigado." 22H43.)

SESSÃO 699 (PARTE ELIMINADA)

22 DE MAIO DE 1974

(*Este material é da 699.ª sessão.*)

(*23H17.*) Ora bem. Dá-nos um momento...

Há melhorias definitivas nas próprias pernas, como o Ruburt percebe, e nos pés. A mobilidade nos pés está muito melhor, e os músculos das pernas estão a ser libertados.

Ele deveria perceber isso pela maior facilidade em vestir e despir as calças, por exemplo, e em levantar-se e sentar-se nas cadeiras. A caminhada está mais fácil do que antes. Não dói tanto mover-se, por exemplo. Um trabalho enorme está a ser feito, envolvendo todo o sistema muscular, no

entanto. E cada músculo, obviamente, afeta os outros. Desta vez não se trata de fazer o melhor que pode com braços e pernas dobrados, mas sim de corrigir essas dificuldades desde o início.

Isto significa que alguns músculos estão literalmente a ser libertados pela primeira vez em anos. Inicialmente estão trémulos, e em alguns casos doridos. Ele percebe agora que a dor desaparece rapidamente, poucos dias depois de um músculo ser libertado, e que a dor é um sinal da vitalidade do músculo, recém-recuperada. Antes, o mesmo músculo estava duro, rígido e inflexível.

A dor, então, não dura, mas nos teus termos os músculos têm depois de ganhar força, e à medida que isso acontece, outros músculos também estão a ser libertados na sua própria espécie de ordem, para que o equilíbrio corporal seja mantido. Inicialmente isso não dá uma imagem suave de locomoção.

O mesmo se aplica aos braços, onde certos movimentos parecerão de repente fáceis, enquanto outros parecerão difíceis. O corpo sabe o que está a fazer. Enquanto certos músculos estão a recuperar força, são deixados a descansar. Depois, à sua maneira, começam os seus movimentos naturais.

(*23H27.*) Dá-nos um momento... É muito importante, mais uma vez, que ele siga as suas inclinações — pois no geral, quando sente vontade de apenas relaxar, é isso que o corpo e a mente precisam naquele momento. Quando sente vontade de movimento, como esta noite no parque de estacionamento, isso é a coisa certa a fazer. Alguns músculos foram libertados na perna. Esses músculos em particular, devido à sua relação com outros, puderam ser usados imediatamente sem esforço, e foram.

Eu já disse isto antes — mas nas vossas mentes, reforcem as melhorias. O Ruburt subiu alguns degraus ontem e hoje sem usar o corrimão. Ele não mencionou, e disse a si mesmo que era, de facto, pouco. Ainda assim, significou que o corpo estava a recuperar o equilíbrio, e foi um desenvolvimento importante.

Dá-nos um momento... O “problema” ontem e anteontem com a mandíbula foi resultado da libertação de tensão. Mas resultou num choque. Outras tais libertações, no entanto, serão agora graduais, e não sentidas com essa intensidade, por isso ele não precisa ter medo. A tensão da mandíbula foi uma das iniciações físicas originais da dificuldade.

O vibrador tem um valor definitivo, mas seria inútil, percebem, sem a decisão e compreensão dele próprio. A sua atitude em relação ao *Aspects* está envolvida, simplesmente porque é o projeto dele neste momento. Ele precisava de descanso disso, e se tivesse rangido os dentes e mergulhado

novamente no projeto, poderia ter caído em antigos padrões — mas, ao seguir as suas inclinações, como lhe disse, evitou isso, e quando o recomeçar, será com as atitudes relaxadas que os seus sonhos e a sua nova compreensão lhe estão a ensinar.

Dá-nos um momento... A caminhada será muito melhorada à medida que as suas alterações internas se tornarem mais obviamente perceptíveis, e à medida que os músculos aprenderem a trabalhar novamente em conjunto no seu novo enquadramento. Alguns ainda precisam de ser libertados, e os braços também são importantes para o equilíbrio. Ele naturalmente sentirá vontade de caminhar à medida que os próprios músculos exigirem ser usados quando estiverem prontos.

Os sonhos estão a fornecer-lhe uma excelente experiência pessoal interior, dizendo-lhe do seu progresso. Ele está, no entanto, algo melhor a caminhar, mas tu não tens notado. Se tivesses uma fotografia de há um mês para comparar com o desempenho atual, verias a diferença. O que seria muito mais notável, no entanto, seria o facto de que as pernas estão realmente mais direitas.

A mente e o corpo precisavam ambos de um descanso, e ambos beneficiarão. Um novo impulso mental iniciará um novo impulso físico, por isso não sejam impacientes.

Agora despeço-me com uma carinhosa boa noite — e eu sei quando o vosso material (*as minhas perguntas para o Seth sobre o material do livro*) se encaixará.

("Está bem. Obrigado, Seth. Boa noite." 23H43.)

SESSÃO 700 (PARTE ELIMINADA)

29 DE MAIO DE 1974

(*Este material é da 700.ª sessão.*)

(*22H44.*) Este é material pessoal. Primeiro de tudo, no entanto, este livro abrirá muitas áreas muito importantes e fornecerá diretrizes para muitos seguirem.

O Ruburt está apenas a começar os seus próprios esforços com os sonhos — que não podiam começar seriamente até ele aprender a ter fé no seu próprio ser. Agora: todo o sistema físico está a ser limpo. E certos depósitos e nós nos músculos estão literalmente a ser derretidos e eliminados. O sistema circulatório está a ser rejuvenescido e reparado. Trabalho em muitos sistemas físicos está a ser realizado de uma vez, enquanto se mantém o equilíbrio geral. Agrupamentos musculares têm de aprender a operar novamente de forma espontânea, e isso está a ser alcançado.

Deem-nos um momento... A imagem interior do Ruburt mudou completamente no último mês — claro, um pré-requisito necessário. O material dos sonhos é altamente importante porque significa a aceitação dele à autoridade interior do seu próprio ser. Ainda há correlações a serem entendidas entre as mensagens dos sonhos e a recuperação física, no entanto.

O corpo está agora a utilizar os nutrientes de forma construtiva, e sente uma necessidade maior de alimento. Ele deve seguir quaisquer inclinações em relação a certos alimentos nesta altura. Também tem feito bem em confiar nas suas inclinações quanto ao trabalho, exercício e relaxamento, pois a relação mente-corpo funcionará como uma unidade. Pensamentos estimulantes surgem quando o próprio corpo deseja atividade.

Agora não há mais o grande balanço entre depressão e euforia, mas sim um crescente e constante sentimento de paz e liberdade tranquila. Isto não significa que a euforia não ocorra, mas que está a ser alcançado um aumento equilibrado das emoções habituais.

Alterações hormonais também estão a ocorrer. Agora: o Seven pode ser contado, como o Ruburt sabe; e médicos Sumari estão a ajudar. Há um tipo diferente de relação com o Seven. O estado de consciência do Ruburt é diferente quando ele se aproxima do Seven.

Dá-nos um momento... O Ruburt não tem de se deslocar a si mesmo ao mesmo grau que faz nas nossas sessões, por isso ele está mais consciente do material do Seven a vir até ele. No nosso caso, ele quase "se torna" o material que recebe. Se certas outras alterações benéficas ocorrerem, e houver mais

compreensão da parte do Ruburt, talvez possamos encontrar-nos noutros níveis de consciência, no estado de sonho, quando ele não está a cooperar na produção do nosso material.

Todas as informações vindas do Seven estiveram corretas.

Agora despeço-me com uma carinhosa boa noite.

("Obrigado, Seth, e boa noite." 23H02.)

SESSÃO 701 (PARTE ELIMINADA)

3 DE JUNHO DE 1974

(*O material seguinte é retirado da 701.ª sessão.*)

(*Na última pausa, eu tinha perguntado à Jane se o Seth poderia dizer umas palavras sobre por que o meu dente da frente me estava a incomodar. Estava, intermitentemente, há algum tempo. Tinha feito um grande preenchimento nele há umas semanas e agora estava preocupado que pudesse piorar a ponto de ter de o extrair. Perguntei ao pêndulo sobre isso hoje, mas não contei à Jane o que tinha descoberto. O dente ainda me incomodava na pausa.*)

(*22H56.*) E agora. Uma palavra para ti e depois para o Ruburt.

Estás em excelente saúde. Estás livre de médicos, mas na área que diz respeito aos teus dentes, ainda acreditas que tens de ir ao dentista. Usas essa área para te dar, à tua maneira, uma sensação de segurança: aí estás a relacionar-te de formas antigas, não apenas fazendo os teus exames como deverias, mas vendo o dentista como mais do que isso. Isso representa a única área física relacionada com saúde em que ainda não confias plenamente em ti mesmo, ou nas novas crenças. Ou seja, estas ainda não se estabeleceram.

Nessa área acreditas-te vulnerável. As visitas ao dentista criam o seu próprio quadro de sugestões, no qual ambos acreditam fortemente. Enquanto estiveres nesse quadro, podes gradualmente ir-te afastando dele. Entretanto, experimentas várias dificuldades. Parte disso tem a ver com medo e expectativa, e com o facto de a tua mãe ter tido dentadura. Tens medo de os perder. Sugiro, portanto, que examines as tuas crenças em relação a dentes, idade, e em ligação com os teus pais. Isso responde à tua pergunta?

("Bem, veremos.")

A razão individual particular para qualquer dificuldade dada faz pouca diferença no padrão geral, desde que acredites que os teus dentes são

vulneráveis. É a única parte do teu corpo, a boca, que até agora estiveste disposto a "sacrificar" às antigas crenças coletivas.

Dá-nos um momento... O Ruburt está a progredir. Mais uma vez, todo o corpo está a ser rejuvenescido. O calor torna os músculos muito mais maleáveis, liberta-os, enquanto o tempo todo uma estabilidade geral deve ser mantida. Todo o sistema circulatório está a ser reativado. Ele não precisa temer nenhum dos antigos problemas com os dentes, seios nasais ou mandíbula — mas gradualmente as tensões estão a ser libertadas nas áreas da mandíbula, pescoço e ombros.

Qualquer desconforto aí será, no entanto, mínimo. Esse conhecimento por si só irá libertá-lo de quaisquer medos que tornariam um desconforto mínimo mais percetível.

Os dentes estão gradualmente e suavemente a reajustar-se com a libertação da tensão da mandíbula, para uma mordida melhor e mais natural. Então, e em breve, estarão bastante seguros nas suas cavidades. No entanto, a rotina de escovagem, como foi dada, deve continuar.

As pernas estão a ser libertadas. A fé dele em si mesmo é a chave. Ele dá permissão para a libertação. Os sintomas agora não estão simplesmente a ser disfarçados. Ajustes estão a ser feitos nos níveis celulares mais básicos.

Transformações das autoimagens ocorrem de um lado para o outro, do sonho para a realidade desperta, uma vez que ele tomou a decisão consciente. Lembra-o então gentilmente de que não deve ficar impaciente, enquanto percebes que isso é suficientemente natural à sua maneira. Mantido sob controlo, isso ajuda, mas não deve ser permitido que ganhe domínio.

Agora despeço-me com uma carinhosa e agradável boa noite.

("Muito obrigado, Seth. Boa noite." 23H16.)

(Depois da sessão, contei à Jane que o meu pêndulo me tinha dito que o meu dente me incomodava porque eu estava preocupado com os dentes dela estas semanas. Não tinha feito perguntas ao pêndulo sobre as minhas atitudes em relação aos dentes e aos meus pais, embora tivesse suspeitas sobre as minhas crenças nessas áreas. O Seth foi bastante preciso aqui. Ele também estava correto sobre eu ir ao dentista por razões de segurança, etc. No entanto, no geral, eu não tinha conseguido quebrar o hábito de me preocupar com os dentes, embora soubesse que devia.

(É no dia seguinte que estou a digitar este material, e sinto que já ocorreu uma mudança bastante notável nas minhas crenças sobre os dentes. Reforcei isto com o pêndulo hoje; usei sugestão logo após a sessão ontem à

noite. Hoje estive completamente livre de qualquer desconforto dentário, pela primeira vez em semanas. O meu pêndulo confirma as minhas novas atitudes. Planeio reforçar as novas sugestões diariamente durante algum tempo com o pêndulo e sem ele — mas já sinto que uma mudança ocorreu.

(A Jane está agora a mostrar sinais de mudança nas pernas, o que nos deixa muito satisfeitos. Estes começaram nos últimos dois dias. Os dentes dela têm-na incomodado — dificuldade em mastigar, etc. — mas, segundo o Seth, ela melhorará nesta área tal como eu. Vou ver se consigo reforçar as crenças dela nessa área.

(Nota para registo: No final desta tarde — terça-feira, dia da aula de ESP — a Jane e eu fomos filmados para um programa de televisão de Nova Iorque. É para uma estação Teleprompter. A aula também está a ser filmada esta noite, e espera-se que o Seth se manifeste. O programa, "Conversations", está a ser planeado para uma hora. Há discussão sobre uma sessão regular ser filmada para a Teleprompter e/ou uma série...)

SESSÃO 702 (SESSÃO APAGADA)

10 DE JUNHO DE 1974

(O material seguinte é da 702ª sessão.)

(22h55.) Ora bem: primeiro, a experiência de Jane esta tarde. Isto não é ditado. Ele está a tornar-se mais consciente de eventos interiores, então, enquanto cochilava, sentiu manipulações interiores que eram físicas mas não físicas. Difícil de explicar, mas a níveis "abaixo" da matéria, a matéria incipiente estava a ser manipulada. Dá-nos um momento… A certos níveis, a "matéria" do corpo é "plástica." Só ao vosso nível é que ela é "relativamente rígida." Estás a acompanhar-me?

("Estou.")

A "matéria interior" então estava a ser libertada, remodelada em melhor forma. Existe uma ligação, claro, entre tal manipulação interior e o corpo físico real — então Ruburt sentiu sensações físicas que, no entanto, não faziam parte do que ele pensa como o corpo. Parecia como se outro corpo, estranhamente dele, mas conectado com o corpo físico — enquanto não sendo ele — estivesse a ser manipulado. Na verdade, o corpo estava a ser alterado, mas a um nível abaixo da consciência corporal ordinária, na estrutura pré-material.

Alguns momentos antes ele apanhou vagamente uma imagem, à medida que a sua mente, captando informação interior, a traduzia: ele estava a ser conduzido a um consultório médico na imagem. Na realidade, a esses outros níveis, um médico Sumari estava a ajudá-lo. A resposta emocional dele, vagamente, foi bastante legítima. Finalmente estava a receber alguma informação e ajuda de um nível sobre o qual tinha questionado.

Agora: tais médicos, no seu campo, são como os físicos mentais e artistas de sonho (descritos em "A Realidade Desconhecida"). Eles só podem ajudar, no entanto, quando o "paciente" tomou a decisão de alcançar saúde. É um avanço da parte de Jane que ele tenha percebido e depois recordado a experiência.

O trabalho de sonho dele, mais uma vez, é altamente importante e significativo — não só por si mesmo, mas também porque representa a sua confiança no mundo interior do seu ser. E foi a desconfiança desse mundo, aliada a uma desconfiança das teorias e alternativas físicas, que parcialmente causou as suas dificuldades. Ele não confiava nem num mundo nem no outro.

Dá-nos um momento… Ele está a ser curado, mas com cooperação consciente, e confiando no facto de que vocês formam a vossa realidade — não, por exemplo, simplesmente aceitando outro quadro de crença — mas lidando com a natureza das próprias crenças, e isso é uma conquista. Também significa que ele está "a trabalhar sozinho," no sentido de que não há outro curador ou médico ou sistema. Ele está a trabalhar intimamente com experiência subjetiva e objetiva, correlacionando eventos de sonho e vida física.

As mudanças no corpo são estranhas. Poucos trabalham tão intimamente com corpo e mente. A energia de cura suavizou músculos que estavam duros. Às vezes estão doridos. Ele não precisa tentar ignorar isso.
A calcificação está a desaparecer rapidamente… Dá-nos um momento.

(23h16.) Enquanto tudo isto acontece, Jane continua a andar por aí. No entanto, as pernas e o corpo inteiro estão a ser alterados das maneiras mais profundas. Por isso, a caminhada é momentaneamente irregular; às vezes mais do que o habitual, à medida que diferentes músculos se libertam, entram em ação novamente depois de algum tempo. Esta semana, na verdade, estão a ocorrer as mudanças mais profundas de todas. O alcance dele será bom num dia e fraco no outro, à medida que certos músculos estão mais fortes do que outros, e novos equilíbrios estão a ser estabelecidos. Por vezes, os próprios ossos estão "amolecidos." A vida e vitalidade estão a regressar a um grande

número de músculos anteriormente endurecidos. Outros músculos faziam trabalho dobrado, por assim dizer, e posturas "impróprias" foram estabelecidas para manter o equilíbrio. Essas posturas impróprias estão a ser desfeitas. A circulação a ser restaurada também provoca sensações não familiares.

Estas manipulações estão a ser realizadas sem "repouso de cama," ou incapacitação, e sem medicamentos. O desconforto é mínimo desde que Jane confie em si mesmo.

Mais uma vez, alguns dentes estão relativamente soltos, e um em particular. No entanto, por agora, o maxilar está a ser mantido numa estrutura "solta" para que realinhamentos indolores possam ocorrer. Quando isto for realizado, os dentes voltarão a apertar-se naturalmente, e já estão. A higiene dentária mencionada é importante, no entanto.

Jane está mais consciente do corpo por causa das constantes mudanças, e isso em si é estranho. Por isso, tranquiliza-o conforme esta sessão, e tanto quanto possível faz com que ele se concentre noutras coisas.

O "Aspects" está a voltar mais uma vez, e conduzirá, por exemplo, a mais desenvolvimentos. Ele descobrirá mais correlações com os sonhos e as maravilhas, e eu terei outros comentários. *(com entusiasmo:)* Fim da sessão.

("Obrigado, Seth. Boa noite." 23h30.)

NOTAS DE JANE

10 DE JUNHO DE 1974

Segunda-feira, 10 de junho de 1974, deitei-me para tirar uma soneca. Estava muito barulho; um vizinho a aparar uma sebe e maquinaria de algum tipo a moer no novo local da ponte. De repente, tornei-me consciente de uma imagem mental, com som que eu não conseguia ouvir; como um filme mudo. Eu estava a sair de um carro, com um homem, e íamos em direção a uma casa onde morava um curador ou médico.

Como esse eu, senti uma gratidão emocional: graças a Deus; finalmente, alguém que pode realmente ajudar — ou algo assim; penso, embora não tenha certeza, que também queria dizer… alguém que conhecia a nossa forma de pensar e o que eu estava a fazer. Isto desapareceu quase de imediato quando acordei, sentindo que um inseto ou algo estava a subir pela minha perna. Estava; uma formiga. Alguns minutos depois, outra formiga, mais os ruídos.

Alguns minutos depois, no entanto, aconteceu algo muito difícil de explicar. De repente, tornei-me consciente de uma sensação estranha nos… joelhos; como se estivessem a ser manipulados de alguma forma, só que eram como massa… mas ao mesmo tempo, embora eu sentisse isto fisicamente, não o sentia nos meus joelhos físicos, mas definitivamente naquilo que suponho que chamaríamos os meus joelhos astrais. Então pensei — ou outra parte de mim pensou: finalmente, a evidência interior que eu queria tanto, as sensações definidas… (não sei como explicar isto também, mas o meu 'eu astral' estava a pensar isto.

Os pensamentos eram meus, mas meus a um nível completamente diferente de pensamento que eu acho que nunca identifiquei (ou me identifiquei) antes. Então, instantaneamente, esqueci-me de tudo, ambos os incidentes, até ao jantar. Na noite de quarta-feira houve uma melhoria definida no meu joelho e perna direita particularmente; e também na esquerda.

SESSÃO 703 (TRECHO APAGADO)

12 DE JUNHO DE 1974

(O material seguinte é da 703ª sessão.)

(Nota: Por volta das 21h00 desta noite, Jane tornou-se subitamente consciente de uma melhoria acentuada na sua caminhada. Alguns músculos e/ou tendões na parte de trás do joelho direito tinham-se libertado. Deliciada, passou a meia hora seguinte a andar para a frente e para trás na sala de estar. Estava um pouco mais ereta; os movimentos eram um pouco mais rápidos nos pés; sentia um "salto" no passo que estava ausente há anos.)

(23h40.) Ora bem, isto não é ditado.

A realidade desconhecida: cada um de vocês, à sua maneira, tem estado envolvido a estudar a sua dinâmica. Fizeste-o com a tua arte; e começaste, nos teus termos, como uma criança dos teus pais com os ensinamentos dessa cultura. Então começaste por desenhar o que vias fisicamente, e até certo ponto, como os cientistas, tentaste capturar a aparência exterior tão fielmente quanto podias.

Forma, forma e cor — estas ao início deliciavam-te enquanto tentavas reproduzir no papel o que vias na natureza. Intuitivamente, qualquer verdadeiro artista sente o espírito dentro da matéria, e inconscientemente pelo menos tenta retratá-lo. Alguns chamados pintores objetivos, no entanto, usam

a forma para quase aprisionar o espírito dentro dela. O teu amigo Larry (Herschaft) foi bastante perspicaz, e os teus esboços do Diálogo e o rosto na rocha mostram da tua parte um crescimento qualitativo de entendimento artístico, e técnica usada ao serviço das realidades interiores.

A integridade da forma não é negada, mas é permitida a fusão com a vitalidade maior que dá sentido à forma. Isto permitir-te-á dar forma, literalmente — nos teus termos pelo menos — ao informe, ou melhor, a realidades cujas formas interiores normalmente não são plenamente percebidas.

Nem é coincidência que esta liberdade e emergência da tua parte coincidam com as etapas seguras de recuperação de Jane. Cada um de vocês, à sua maneira e nos terrenos que escolheram, estava a lidar intimamente com desafios enquanto tentavam decifrar a realidade desconhecida e trazê-la à manifestação física o melhor que podiam.

O Ruburt, a esta altura, deveria ser capaz de ver uma certa "sequência," à medida que os músculos anteriormente endurecidos começam a relaxar. Eles ficam primeiro doridos. A dor é um sinal de vida e vitalidade, de estimulação e resposta. Depois começam a mover-se, embora fracamente; há sensações, claro, de calor em todas as fases. Após vários dias, então, novas coordenações são estabelecidas — depois uma sensação de facilidade e uma força crescente.

Quando grupos inteiros de músculos estão envolvidos, outras áreas também são afetadas. Dá-nos um momento… Há eventos no mundo interior. O Ruburt tem estado consciente de alguns, como no exemplo mencionado na nossa última sessão. Os resultados físicos desta noite vieram diretamente desse evento interior, embora os resultados físicos apenas tenham começado esta noite a mostrar-se. Ele deveria ser capaz de tornar-se consciente de outros tais eventos interiores.

O "Seth Fala" da Bantam funcionará muito bem, e também, no final, o "Seven." Aqui também vocês estão a lidar com plantas para a realidade. Como provavelmente sabem, vocês não terão preocupações financeiras. Aqui, nessa área, excelentes conquistas foram feitas, e antigas crenças foram superadas, o que foi importante, tanto no que diz respeito à arte, à sociedade como às finanças. Isto aplica-se a ambos.

Vocês (a Jane e tu) em grande parte puseram de lado antigos sistemas de crença, e ousaram confiar em ideias dadas em grande parte por mim. Estas levaram-vos a sondar a natureza dos vossos próprios seres da forma mais íntima e, no entanto, tinham o propósito de vos conduzir a esse mundo

interior de eventos — porque cada um de vocês queria correr esse risco e fazer essa jornada.

Eu ouvi cada um de vocês dizer, em algum momento, que não sabiam se fariam tudo de novo — se soubessem que o Ruburt desenvolveria as suas dificuldades físicas. Declaração impensada, pois muitas pessoas — na verdade, a maioria — têm, à sua maneira, problemas muito mais difíceis, e muito menos realização, alegria ou compreensão. Em outras palavras, pelo simples facto da existência física, vocês terão alguns problemas.

Nos vossos casos, vocês sabiam que as respostas estavam, no final, dentro de vocês mesmos — uma confiança que poucos têm.

As Dinâmicas interiores do ser — materializadas fisicamente — pressupõem desafios, e esses são estabelecidos de forma aventureira, sempre com o conhecimento da criatividade, e de várias soluções. O Ruburt deveria rever o material dos seus sonhos novamente, para encontrar mais correlações entre ele e os estágios da sua recuperação, mais correlações entre a sequência interior e exterior de eventos.

Ele agora deveria ser capaz de perceber os médicos Sumari, e de tornar-se mais consciente das dinâmicas interiores que normalmente passam despercebidas. É também possível agora que ele me perceba a um certo nível do estado de sonho, e separado dele próprio.

Há certos momentos "auspiciosos," nos vossos termos, para tais interseções.

Há momentos em que janelas "aparecem nos céus," quando é fácil para vocês irem, digamos, até à lua numa nave espacial — e então, novamente do vosso ponto de vista, há melhores momentos para as janelas psicológicas se abrirem, e caminhos psíquicos. Então diz isso ao Ruburt.

Agora, ele tentou duas ou três vezes ultimamente tirar-te do teu corpo, mas tu não respondeste. Lembra-te de que podes, de facto, facilmente estar consciente de tais situações enquanto estás a "dormir."

(De forma mais profunda:)

E agora eu vos desejo uma calorosa boa noite. E parabéns ao Ruburt.

("Obrigado, Seth. Boa noite." 0h15.)

SESSÃO 704 (TRECHO APAGADO)
17 DE JUNHO DE 1974

(O material seguinte é da 704ª sessão.)

(A Jane tem tido muitas melhorias na sua condição física recentemente — incluindo os pés e as pernas. Nem todas as sensações envolvidas são agradáveis no início, como o Seth indicou que poderiam não ser. A Jane não estava no seu melhor esta noite, eu consegui perceber, mas quis ter a sessão.

(Pessoalmente tinha uma pergunta para o Seth. Estava bastante incomodado com a forma como as minhas notas estavam a ficar longas demais em algumas das sessões do livro, e queria o comentário do Seth. A minha própria reação, depois de muito trabalho nelas, foi que seria melhor cortar a maioria delas. Pensei que tinha três opções: eliminar; reduzir; transferir para um apêndice. Precisava das ideias do Seth, pensei.)

(23h12.) O Ruburt está a aprender sobre a realidade desconhecida, e à sua maneira ele está a fazer tal jornada como a sugerida neste livro. Mas tu também estás. Agora eu quero que tu, Joseph, estabeleças um procedimento com um caderno de sonhos ao lado da tua cama — uma mesa decente ou o que for para o segurar, e um estado psicológico iniciado; pois até agora não deste esses simples passos importantes.

A preparação física é simbolicamente importante, pois representa a tua intenção. Quaisquer arranjos que sintas serem confortáveis para ti devem ser utilizados, juntamente com a sugestão. Só a preparação física já é uma sugestão importante.

Fisicamente, as melhorias do Ruburt começarão agora a mostrar-se mais rapidamente. Ele confiou bastante bem em si mesmo como nunca antes na vida dele — nesta vida — e os resultados estão a tornar-se conhecidos.

As notas cuidarão de si mesmas. Não te preocupes.

Há um desenvolvimento envolvendo os nossos livros a surgir, ainda não aparente, que ajudará ainda mais a vossa condição financeira.

(Os livros têm vendido muito bem desde novembro. A Bantam também quer "O Material de Seth.")

Não vejas o homem da macrobiótica — isto é sugestão, claro. Por todos os meios (para mim) fica à vontade com os "Diálogos," pois estás a fazer avanços intuitivos e artísticos.

Desejo-lhes uma excelente boa noite —

("O mesmo para ti, Seth.")

— e espero que as minhas sugestões sejam seguidas por ti.

("Está bem. Boa noite." 23h21.)

SESSÃO 705 (TRECHO APAGADO)

24 DE JUNHO DE 1974

(O material seguinte é da 705ª sessão.)

(22h57.) Agora para o Ruburt.

O processo de cura continua, mas ele está a tentar acompanhá-lo de forma demasiado próxima, e a concentrar-se no progresso. Ele não está a concentrar-se nos sintomas — mas está a tentar observar o progresso com mão demasiado pesada, se me perdoa a analogia obscura.

Por outras palavras, demasiada impaciência.

Mais uma vez, certas partes estão doridas às vezes. Ele não precisa tentar ignorar isso, mas deve lembrar-se de que isto é uma resposta dos músculos a serem recém-libertados. Isto é altamente importante.

(Pausa.) Será benéfico para vocês planearem mudar quando o "Aspects" estiver terminado. Agora ele está livre para trabalhar alegremente no "Aspects," sem o velho "impulso envenenado" — isto é, ele estará a trabalhar porque quer, e não porque sente que a existência dele depende disso.

Durante algum tempo ele não quis trabalhar tão frequentemente como antes, enquanto esses velhos padrões estavam a ser quebrados. Agora ele está livre para se concentrar no "Aspects," e com um objetivo alegre também em termos físicos no final. Essa nova concentração desviará a atenção dele do processo de cura, para que possa continuar sem impedimentos. Durante algum tempo não havia outro assunto para desviar a concentração dele.

Eu tenho, agora, algumas sugestões, para esta vez:

Uma concentração no "Aspects," livremente, como uma parte da vida dele. Dois períodos de duas horas por semana para atividade de sonhos específica e prática fora do corpo. Um passeio, simplesmente ao redor da casa, ao ar livre, cada dia. Ele tem-se exercitado conforme sentiu a inclinação natural, e sentirá isso — a inclinação — mais. Ele está a trabalhar sozinho, com apenas ti para lhe dar encorajamento, então tenta pelo menos fornecê-lo quando ele precisar.

É importante perceber que toda a estrutura corporal está envolvida. Os dedos dos pés, libertados, ainda têm mais progresso a fazer. A ativação deles,

por sua vez, liberta outros músculos. Isto está a ser feito com relativa facilidade.

Ele, à medida que anda pela casa, começará a sentir a inclinação natural para andar mais longe. O reforço destas ideias é tudo o que é necessário; a confiança de que ele está a caminho de uma flexibilidade completa — isto é, flexibilidade normal. Ele deve continuar a confiar em si mesmo, e na atividade de sonhos e nesses períodos de relaxamento.

(23h12.) Dá-nos um momento… Vocês acharão que a mudança é um processo natural, uma extensão alegre e um símbolo importante nas vidas de ambos. Não, mais uma vez, mudem para perto de um rio. Um corpo de água maior, o oceano, por exemplo, é bom. Ou para o interior. Há várias razões, tendo a ver simplesmente, num nível, com contaminação e resíduos, e efeitos físicos de que vocês podem prescindir. As crenças podem afetá-los, mas por agora é mais simples evitá-los completamente.

Não se instalem numa área de grande planície, nem de pântano. Terei mais a dizer, mas por agora desejo-vos uma calorosa boa noite.

O andar do Ruburt melhorará, mas a rapidez da melhoria depende das sugestões dadas.

("Como queres dizer exatamente?")

É importante que ele siga o meu conselho. Estás a seguir-me?

SESSÃO 707

1 DE JULHO DE 1974

(O material seguinte é da 707ª sessão.)

(22h45.) Bem, este é o fim do ditado. Dá-nos um momento… Vocês estão ambos num bom período de transição, e o Willy está a mostrar-vos a natureza da cura. Vocês acrescentaram à natureza da consciência dele, mas então ele também acrescentou, à maneira dele, à natureza da vossa.

(O nosso gato Willy foi ferido, aparentemente por um carro, há uma semana. Uma grande ferida no ombro esquerdo está a sarar sozinha.)

Há algumas coisas que eu não vos posso dizer agora. Elas nada têm a ver com o Ruburt, por exemplo, a reter, mas com probabilidades que agora estão a montar-se.

A situação para o Ruburt é a mesma que foi dada na minha última sessão para ele *(a 24 de junho)*, que deve ser lida novamente, desta vez mais cuidadosamente.

Estás certo em não aceitar mais participações em programas (televisão e rádio) por agora.

Creio, incidentalmente, que esclareci a tua pergunta (da 705ª sessão) para ti. As células, como entidades, não caem como maçãs; eu estava a usar, suponho, uma espécie de atalho que achei que era claro no contexto dado.

Ambos operam melhor nos vossos mundos privados, mas os livros ampliam imensamente esse mundo, e representam uma comunicação muito maior com os outros do que vocês atualmente entendem. Se vocês não encontram pessoas cara a cara, por exemplo, em clubes ou organizações, vocês comunicam com um número muito maior, cada um de vocês, e em conjunto. Fazem isso nos termos mais calorosos. As pessoas reagem, conforme as vossas cartas, emocionalmente. Portanto, não precisam temer qualquer falta a esse respeito.

Até certo ponto, o Ruburt ainda estabelece barreiras, quando por exemplo o Tam vem, mas isso, à sua maneira, está bem — é parte da natureza dele. Ele gosta de privacidade assim como tu. Ele disse a si mesmo que deveria estar calmo quando o Tam viesse, e confiar em si mesmo e não se preocupar, o que é muito lógico. Ao fazer isso, no entanto, ele ignorou os seus sentimentos até certo ponto. O trabalho dele, como sabes, é altamente importante para ele, e o Tam é o representante, em termos da Prentice. Então ele estava preocupado. A diferença entre crenças e sentimentos causou um atraso no processo de cura que agora está apenas a começar a acelerar novamente.

Agora, o Tam é um comunicador, mas não um originador. Ele comunica com aqueles vendedores, e com outros com quem entra em contacto. Ele acredita no nosso trabalho, e isso, digo-te, é o elemento mais importante de todos no que diz respeito a uma editora. Agora eu desejo-lhes uma calorosa boa noite.

("Boa noite, Seth, e muito obrigado.")

Uma calorosa boa noite.

("O mesmo para ti." 23h01.)

POEMA DA JANE
"OS NOSSOS PAIS NÃO NOS TRAEM"
23 DE JULHO DE 1974

Os nossos pais não nos traem
Os nossos pais não nos traem
Os nossos pais conduzem-nos à verdade
Os nossos pais conduzem-nos às vezes sem saber
por estradas e até a continentes
que eles podem não entender
mas os nossos pais não nos traem
eles conduzem-nos e nós conduzimo-nos a nós mesmos
à verdade
e assim não conduzimos os nossos filhos para falsidades
nem os traímos
nem precisamos temer as direções em que
conduzimos os nossos filhos
pois conduzimos os nossos filhos à verdade,
e todas as estradas levam à verdade
e quando pensamos que estamos mais abandonados
e quando estamos mais solitários
e quando gritamos mais alto na nossa angústia
então estamos a conduzir-nos à verdade
não há inseto que não conheça
uma parte da verdade
não há canto de uma rocha
que não se erga dentro de si mesmo
e grite
e conheça uma parte da verdade
não há ângulo ou curva de um nervo ou de um
neurónio
ou de uma formiga
ou de uma rocha
ou de uma planta
que não conheça o seu lugar no universo
que não se erga dentro de si mesmo e grite
"Eu sou evento no universo
eu sou uma parte da verdade

e nunca sou traído
para a falsidade
eu ergo-me dentro de mim mesmo e grito a
natureza do meu ser
e porque eu sou
eu sou verdadeiro
e não há falsidade”
Os meus pais não me conduziram à falsidade
Eu não temo que a terra me conduza
para aquilo que não é
ou para a falsidade
pois não há flor que seja falsidade
não há aranha ou inseto que seja falsidade
não há átomo ou molécula dentro do meu ser
que seja falsidade
portanto cada um de nós fala as verdades que
alegremente conhecem o seu ser dentro de nós
e não tememos nem pais nem filhos
e seguimos com alegria a direção
em que a nossa própria criatividade e ser brotam
A aurora chega sem eu saber
a aurora chega, o dia passa
a noite chega, sem a minha atenção
o dia é-me dado
a terra cresce à minha volta, e tudo é dado
eu venho sem saber sobre a face da terra
no entanto tudo é providenciado
os frutos da terra crescem à minha volta
as estações vêm e vão
eu posso sentar-me e pensar.
no entanto o meu pensar, embora importante para mim,
parece pelo menos,
não afetar as estações
elas vêm mesmo quando eu não acredito nisso
as maçãs crescem nas árvores
mesmo quando estou desanimado
a aurora chega,

mesmo quando me parece
que nunca haverá outra aurora
as chuvas caem, quando a minha alma está ressequida
quando me parece que não há
humidade divina no universo
ainda assim as chuvas caem e as ervas crescem
e assim eu venho a esta terra
e o meu corpo cresce
mesmo enquanto eu me pergunto o que é o meu corpo
e alguma sabedoria dentro de mim é tão sábia quanto um
carvalho
o carvalho cresce e eu cresço
e quando aprendo, conscientemente, a crescer
nesse mesmo conhecimento
então posso falar ao carvalho
e entender o que o carvalho sabe
e então também posso ensinar ao carvalho
e posso dizer
“Eu sei de onde vêm as tuas bolotas
elas vêm de onde vêm os meus pensamentos
e se eu seguir os meus pensamentos encontrarei
de onde vem o teu carvalho
de onde vêm as tuas raízes
e se seguirmos os nossos sonhos
podemos acordar
para nos descobrirmos as flores noutro
universo
ou a chuva que cai de outros céus”
Como posso eu não confiar no meu ser
quando o carvalho cresce
e a flor cresce
e a aranha confia na sua própria realidade
num canto da minha escada
como posso eu não ser tão ousado quanto essa aranha
como posso eu não confiar no meu ser
quando a aranha o faz

SESSÃO 708 (TRECHO APAGADO)

30 DE SETEMBRO DE 1974

(O material seguinte é da 708ª sessão.)

(23h40.) Agora dá-nos um momento. Um bom momento… Isto não é ditado.

Até certo ponto, ou outro, na vossa sociedade, vocês são ensinados a não confiar em vocês mesmos. Existem várias escolas e religiões que tentam, em termos distorcidos, expressar a validade do eu, mas as distorções abafaram a validade básica dos ensinamentos.

O Ruburt, nesses termos, começou do zero como membro da vossa sociedade, que finalmente deixou de lado, como tu também, o quadro atual de crenças. Durante algum tempo ele estava simplesmente entre sistemas de crença, descartando alguns inteiramente, aceitando partes de outros; mas ele era principalmente um pioneiro, e isto enquanto carregava, em grande parte inconscientemente e invisivelmente, a crença básica da sociedade de que não se pode confiar no eu.

Enquanto essa crença em grande parte invisível — emocionalmente invisível — é carregada, então tudo o que o eu faz deve ser escrutinado, posto à prova, enquanto, no entanto, as crenças que sustentaram outros são suspensas.

O desenvolvimento das habilidades do Ruburt levaria, portanto, a afastá-lo de estruturas reconfortantes, enquanto, ao mesmo tempo, ele procurava por outras que o sustentassem. Não há razão para ele se sentir estúpido ou inferior porque escolheu um desafio para si mesmo que poucos enfrentariam. Ele pôs à prova muito do que aprendeu.

A abundância física e financeira, por exemplo, foi automaticamente e facilmente aceite, apesar das crenças anteriores em contrário — e mesmo apesar das tuas próprias crenças negativas a esse respeito.

A própria personalidade dele floresceu de fato em todos os aspetos, em termos de relação com os outros e criatividade pessoal. Ao mesmo tempo, ele não percebia quão abrangente era a crença de que não se pode confiar no eu. Ele via isso nos outros e tentava combatê-lo e ajudá-los. A crença impedia-o de levar adiante, de forma que os sintomas se tornaram um símbolo, de certo modo, porque ele ainda não confiava suficientemente em si mesmo.

Eles também se tornaram um símbolo para os outros: "Vejam — eu não tenho assim tanta certeza." Ele estava absolutamente correto na sua declaração escrita sobre o desenvolvimento da consciência. Ele tem estado a

testar a nossa informação no mundo que conhece. Ele sentiu que era necessário fazê-lo porque, como poderia o eu, inseguro de si mesmo, ensinado a acreditar que era mau, produzir algo bom?

Havia estruturas que poderiam ter oferecido ajuda, mas ele viu que não eram intrinsecamente válidas e, portanto, não dependeu delas. Existem estruturas espiritualistas… dá-nos um momento… Ele tinha medo de usar totalmente o seu próprio poder por essa razão; e então ficou com medo de que não funcionasse, mesmo que o fizesse.

Agora: distorcido como é, e é distorcido, o livro de ciência da mente, vindo de fora dele, nesses termos, é valioso, pois lembrou-lhe do seu próprio poder. Ele temia que, apesar dos seus esforços, não pudesse melhorar. Agora, tu também partilhaste essa crença com força suficiente para que as vossas crenças conjuntas se fundissem.

Os sintomas dele representam, para ele, o único ponto de vazio, comparativamente falando, onde a aceleração que ocorreu de outras maneiras ainda não penetrou claramente; e, em conjunto, eles representam a área em que as vossas crenças combinadas ainda não alcançaram o vosso conhecimento.

Nessa área, vocês, individualmente e em conjunto, e da parte do Ruburt mais do que da tua, permitiram-se ficar hipnotizados pelos "efeitos." Nem realmente, com sentimento, exceto em certos momentos, permitiram-se trabalhar clara e conjuntamente para limpar esses efeitos — com fé nas vossas habilidades para fazê-lo.

Vocês formam as vossas realidades privadas e conjuntas. Por várias razões, vocês não se concentraram realmente em resolver o problema, mas concentraram-se no problema — e há uma diferença enorme.

Ultimamente, o corpo tem novamente feito tentativas de se curar, como todos os corpos farão se forem deixados em paz. Eu cuidarei para que tenham material a seguir, mas será necessária uma mudança de atitude. Cada um deve acreditar — o Ruburt mais do que tu, obviamente — que uma cura completa é possível. Mas pensem em termos de ele expressar vários graus de liberdade, em vez de liberdade como um absoluto.

No nível mais mundano, mas altamente importante, uma caminhada todos os dias, mesmo que apenas à volta da casa, e sugestões dadas de manhã e à noite.

Os funcionamentos da consciência, no entanto, podem parecer misteriosos para ambos, mas a decisão de continuar o livro significa que o

Ruburt está pronto para aceitar o poder do seu ser, e isso de fato materializar-se-á com a saúde dele. A saúde está lá, e nenhum de vocês compreende bem a natureza do vosso feito, apesar dos vossos antecedentes privados e da vossa relação com a cultura.

Houve tragédias que não ocorreram na vida de vocês e dele por causa da vossa compreensão.

Desejo-vos uma calorosa boa noite — mas quero que cada um de vocês sinta o seu próprio poder e a fraqueza das crenças por trás dos sintomas. Confiem em vocês mesmos.

Outra nota: se verdadeiramente mantiverem nas vossas mentes o sentido dos vossos poderes combinados por apenas alguns momentos por dia, podem operar milagres. Esta é a única área em que, separadamente ou juntos, não usaram essas habilidades. O vosso próprio trabalho está ligado a isso aqui também. Representa a área invisível, onde os sintomas físicos do Ruburt são visíveis. Vocês já fizeram avanços aí.

Alguns momentos claros de crença, novamente, da parte de ambos, permitirão que a natureza desimpedida liberte o Ruburt — e também libertará outras habilidades vossas que vocês simbolicamente veem como sintomas físicos do Ruburt.

(Fim às 0h18.)

SESSÃO 709 (TRECHO APAGADO)

2 DE OUTUBRO DE 1974

(O material seguinte é da 709ª sessão.)

(0h07.) Estamos quase prontos para encerrar a sessão depois de algumas observações.

Além de pelo menos andar pela casa, o Ruburt deve fazer cinco minutos de exercício por dia, à escolha dele; mas dedicá-lo à ideia de expressar liberdade para o corpo dele — não liberdade absoluta, mas para experimentar essa sensação. Estás a seguir-me?

("Sim.")

As ideias com que ele tem trabalhado são boas. Ele sabe quais são. Já estão a começar desenvolvimentos interiores que o estão a ajudar. Ele temeu, por um tempo, novamente, que não fosse possível andar corretamente ou mover-se normalmente. Até certo ponto, tu também caíste nisso. Relê o meu último material sobre ele. Lá, nessa área, ele não estava seguro do seu poder.

Eu digo-te que o trabalho interior é mental, e não precisa ser trabalho — mas se cada um de vocês acreditar que ele está a começar a alcançar flexibilidade normal, ele alcançará. Vocês só precisam exercer o vosso poder nessa direção. Isto aplica-se principalmente ao Ruburt, claro.

Ele está, novamente, a começar a sentir essa sensação de liberdade, e o corpo está sempre pronto para responder. As sugestões físicas que estou a dar — a caminhada e os exercícios — são reforços necessários. Mais uma vez, acelerações físicas estão a começar. Elas são o resultado de uma nova atividade interior. Não há nada intrinsecamente errado com as pernas dele. As condições exteriores podem ser remediadas. Só é necessário que ele acredite nisso.

O facto, como foi mencionado, de ele estar a avançar com o livro tem um significado maior do que qualquer um de vocês reconhece. Ele está a começar a entender a validade do eu e, portanto, está mais livre para usar o seu poder, percebendo que é uma força e não uma fraqueza.

Por esta noite, isso é suficiente.

("Obrigado. Boa noite, Seth." 0h19.)

SESSÃO 710 (TRECHO APAGADO)

7 DE OUTUBRO DE 1974

(O material seguinte é da 710ª sessão.)

(23h31.) Agora dá-nos um momento. *(Mais alto.)*

("Estou no meio," disse a Jane, com a voz dela. "Não sei o que está a vir. Estou meio dentro e meio fora…" Ela acendeu um cigarro.)

("Queres que te vá buscar uma cerveja?")

("Não acho que isto vá durar tanto." Então:)

O Ruburt está a trabalhar através dos problemas filosóficos que eram, na verdade, apenas perguntas não completamente feitas. Todos os escritos que ele fez hoje foram importantes. Ele está a preparar-se para avançar em todas as direções.

Há demasiados níveis aqui para os discutir todos de uma vez. Num nível, o "Psycho-Cybernetics" também é importante, pois lembra-lhe, nos termos mais simples, que ele pode ter um melhor desempenho, e reforça uma confiança em si mesmo.

A confiança é aceite, no entanto, porque ele está finalmente pronto para trabalhar através das questões. Como já foi dito, essas envolvem o treino

cultural e as doutrinações religiosas. Ele está a desafiar, finalmente, as antigas crenças que dizem que a espontaneidade do eu não é digna de confiança. Ele está a desafiar essas ideias emocional e filosoficamente, unindo então a ação física e a mobilidade interior. No passado, ele ainda tinha medo de tocar nessas crenças com mais do que a mais leve das mãos.

A oração pode ser de grande ajuda, porque está revestida religiosamente, e ainda assim carrega uma nova mensagem de crenças, não uma antiga.

As tuas sugestões devem continuar também. Dá-nos um momento… O que ele escreveu foi pertinente. Ele tem retido energia pelas razões dadas. O corpo já está a responder, no entanto, ao desafio aceite. Antes, ele não aceitava o desafio. Para avançar totalmente, ele teve de deixar de se encolher perante as crenças do passado, e isso significou que ele teve de examinar essas crenças. Ele está apenas agora a começar a fazê-lo.

Elas não eram apenas as crenças religiosas privadas dele, mas as dos contemporâneos dele em geral — *(mais alto:)* e os alicerces sobre os quais a vossa presente civilização foi construída. Ele teve de encontrar a coragem para enfrentar essas velhas crenças de forma ousada, e ele está finalmente a fazê-lo. Eu terei mais a dizer à minha maneira a ele no estado de sonho esta noite, e explicarei em breve a experiência dele com a minha voz.

De certo modo, então, a sessão continuará a outro nível de comunicação. No entanto, tudo estará escrito preto no branco para ti antes de muito tempo.

Os meus mais calorosos desejos para vocês, e uma calorosa boa noite.

("Obrigado, Seth. O mesmo para ti. Boa noite." 23h46.)

SESSÃO 711 (TRECHO APAGADO)

9 DE OUTUBRO DE 1974

(O material seguinte é da 711ª sessão.)

(0h29.) Muito rapidamente: o Ruburt, novamente, está num ponto em que pode estar a caminho. O que ele disse na aula ontem à noite relaciona-se.

(Ver a transcrição da sessão da aula de ESP de 8 de outubro.)

Caminhadas, exercício, sugestões a serem continuadas. Os impulsos estão novamente a despertar. A oração, nesta fase, é benéfica, e também a ajuda do Edwards. Podemos, quando o tempo permitir, ter uma curta sessão sobre ele, separada do livro.

("Quando quiseres.")

Da parte dele, a experiência com a minha voz foi uma importante descoberta. O corpo dele, novamente, está a responder. Ele não deve concentrar-se nos sintomas, mas nas melhorias, mesmo quando estas parecem pequenas. Acompanhar essas melhorias é altamente importante, pois estrutura a intenção dele.

A tua parte é altamente vital, e tu estás a desempenhá-la bem.

Fim da sessão —

("Está bem.")

— e uma calorosa boa noite. Eu paro para te dar um descanso.

("Estou bem.")

(Com humor:) Isto mostra-te que eu me preocupo.

("Obrigado, Seth. Boa noite.")

(0h35.)

SESSÃO 712 (TRECHO APAGADO)

16 DE OUTUBRO DE 1974

(O material seguinte é da 712ª sessão.)

(23h38.) O texto que o Ruburt escreveu esta noite é pertinente e altamente significativo. Pede-lhe para te mostrar. Na verdade, embora ele não goste da palavra, ele está a terminar a primeira parte do seu aprendizado, na qual se familiarizou com um tipo diferente de realidade e teve de aprender como equipará-la à "normal."

Certas tensões estiveram envolvidas, que foram, de certo modo, tão naturais quanto dores de crescimento. Isto não tem nada a ver com os chamados fenómenos psíquicos, mas com o crescimento e desenvolvimento naturais de uma personalidade sempre que ela tenta ir além do seu contexto de espaço e tempo, e aceita um desafio dessa natureza.

De certo modo, num nível, uma personalidade parece operar "às cegas," enquanto noutro está consciente das suas realizações e desafios. Muitas vezes, é estabelecida uma situação de desequilíbrio que não existiria se a personalidade não tivesse aceitado os desafios e, portanto, os potenciais para um desenvolvimento ainda maior.

Os elementos mais prosaicos da personalidade então tomam as medidas que parecem necessárias no momento, enquanto uma nova orientação é experimentada. Esses métodos podem parecer levar a grandes distorções, particularmente em contraste com as possibilidades de desenvolvimento pressentidas. No entanto, eles ainda fornecem, de uma forma ou de outra, uma estrutura na qual a personalidade se sente livre para prosseguir os seus objetivos.

Os impulsos embutidos, no entanto, fornecem pontos de pista. Quando a nova realidade pressentida é suficientemente forte para fornecer não apenas maiores compreensões, mas também para construir uma nova estrutura, então a velha estrutura é vista como limitadora e descartada.

Elementos nas vossas vidas foram vistos como negativos simplesmente porque o Ruburt não tinha certeza de si mesmo. Os pedidos de ajuda foram vistos como exigências — não como oportunidades para usar habilidades, então ele sentia-se perseguido. Ele não tinha certeza suficiente do seu novo mundo, ainda sendo suficientemente parte do antigo para que visse a vida e as habilidades dele muitas vezes através dos olhos dos "habitantes do velho mundo" — os outros que poderiam zombar dele ou ridicularizá-lo.

Eles representavam partes da própria psique dele, ainda, nesse nível de consciência, não tendo assimilado completamente o maior conhecimento ou experiência, então ele sentia que precisava de proteção — a proteção que, de forma bela, engenhosa e insidiosa, serviria a todos os seus propósitos, permitindo-lhe avançar como queria, mas com o controlo puxado de volta para o descontentamento do corpo.

O descontentamento ainda o manteria em casa a trabalhar, e ao mesmo tempo serviria como um controlo contra demasiada espontaneidade interior, até que ele aprendesse que podia, de fato, confiar no novo mundo de experiência.

O que estou a dizer fará mais sentido quando leres o texto dele. Dá-nos um momento… O facto de tu assistires à aula, e, portanto, simbolicamente, estares ao lado dele enquanto ele partilha esta maior compreensão, não de forma distante, mas com seres humanos individuais encontrados — um bom ponto, importante da tua parte, pois tu nunca antes estiveste disposto a encontrar outros a um nível tão direto.

Isto significa simbolicamente que a tua pintura também alcançará uma profundidade ainda maior porque estás disposto a encontrar a emocionalidade que é sempre altamente pessoal, que fala através de cada retrato.

Tu tens uma boa compreensão da reencarnação, que o Ruburt tem faltado, mas que foi contrabalançada por uma falta de inclinação em encontrar personalidades diretamente no presente. O Ruburt fazia isso, enquanto fechava os aspetos reencarnatórios por causa de possíveis conteúdos emocionais passados.

Agora, isto acontece porque o Ruburt não queria encontrar a própria história emocional passada nesta vida. Tu estás agora disposto a encontrar personalidades presentes diretamente. A aula é simplesmente o teu formato nesse respeito. Esta reação, no entanto, ajudou o Ruburt a superar os bloqueios contra os aspetos reencarnatórios, e assim cada um de vocês ajuda o outro nesse sentido.

A sugestão que deste mais cedo esta noite é altamente pertinente. E será eficaz.

Há muito mais que eu poderia dizer. O tempo esta noite não o permite, embora eu possa falar tanto quanto conseguires escrever… A minha consciência normalmente não opera nas mesmas velocidades que a vossa, então aquilo que estou a dizer já foi dito há muito tempo, nos meus termos, enquanto para vós no presente é novo, ou apenas vos está a chegar.

O Ruburt deverá ter outra experiência envolvendo-me a mim ou à minha voz. No entanto, certifica-te de que vês o texto dele. E agora *(com humor)* desejo-vos uma calorosa, e na verdade a mais calorosa das boas noites.

("Obrigado, Seth. Boa noite.")

O kit científico do Ruburt é algo captado, nos vossos termos, de outra probabilidade, na qual ele já aprendeu tudo o que há para saber sobre ciência tal como a conhecem. É por isso que ele pode entrar tão facilmente na realidade dos eletrões. Boa noite.

("Boa noite, Seth." 0h01.)

SESSÃO 713 (TRECHO APAGADO)

21 DE OUTUBRO DE 1974

(O material seguinte é da 713ª sessão.)

(23h26.) O que se segue é para o Ruburt, mas também para outros, e pode servir como um breve ensaio sobre a natureza da vontade.

O Ruburt direcionou a vontade dele para certas áreas. A vossa vontade é a vossa intenção. Todo o poder do vosso ser é mobilizado pela vossa vontade, e a vossa vontade faz as suas deduções de acordo com as vossas crenças sobre a realidade. Cada um de vocês usa a vossa vontade à vossa maneira. Cada um de vocês tem a sua própria forma de lidar com desafios.

O Ruburt usou a vontade dele para resolver um desafio: ele estava determinado a encontrar o tipo de parceiro que melhor o complementasse, e as suas próprias características únicas. Essa intenção estava na mente dele.

Quando esse desafio foi cumprido, ele usou a vontade dele e mobilizou todo o poder dele para cumprir as suas capacidades e criar condições nas quais esperava que o Joseph também pudesse realizar as suas. A vontade, novamente, opera de acordo com as crenças da personalidade sobre a realidade, então os seus desejos às vezes são temperados à medida que essas crenças mudam.

O Ruburt sempre se concentrou, à sua maneira, num desafio de cada vez, focando-se intensamente, por assim dizer, e ignorando qualquer outra coisa que pudesse distraí-lo. Ele queria escrever, usar ao máximo as suas capacidades criativas e psíquicas, e assim eliminou todas as distrações.

A mente literal dele levou-o, por um lado, a uma dieta rica de criatividade e experiência psíquica, e a uma situação em que ele e o Joseph

poderiam finalmente ser financeiramente livres e não ameaçados dessa forma. Para a forma de pensar dele, ele cortou todo o "peso morto," por isso manteve uma dieta frugal, fisicamente falando.

Como o corpo tem a sua própria inteligência, houve sempre períodos em que ele se rebelou, quando melhorias físicas se mostravam. Mas o poder da vontade do Ruburt não estava direcionado nesses termos. O poder da vontade dele dizia: "Ainda não estamos prontos. Ainda estamos a trabalhar num desafio," então parecia, finalmente, que ele era impotente ou incapaz de alterar a rigidez do corpo dele.

No entanto, quando melhorava, sentia que não queria essas "novas distrações," e assim o poder da vontade dele ainda mantinha o corpo limitado. O poder da vontade dele é incrivelmente forte. Ele não é do tipo que trabalha em muitas áreas ao mesmo tempo. Cada pessoa vive pela sua intenção, que aciona a força do seu ser.

Em tudo isto estão envolvidas probabilidades, então em todos os pontos do passado ele tocou pontos de curas prováveis. Ninguém pode ser curado contra a sua vontade. Não existe tal coerção.

O Ruburt não gosta dos resultados físicos do plano dele por um lado. Por outro lado, isso fazia parte do método dele, uma forma de intensificar o foco, aumentar a perceção numa área pequena, garantindo ao mesmo tempo segurança, para que as excursões interiores fossem equilibradas por um corpo constantemente inquieto que o instigaria a regressar.

Até hoje, ele não percebia que a intenção da vontade dele estava deliberadamente direcionada para manter o corpo limitado. Em termos mais amplos, não se pode dizer que este foi um bom ou mau método. Nos vossos termos, parece um método pobre.

Ele não tinha, até hoje, ligado a ideia do poder da vontade e do corpo dele, pois ele manteve o corpo dele "para baixo" pela força da vontade. Ele vê que o desafio foi vencido, e agora é altura de assumir o próximo desafio: aplicar o poder da vontade ao corpo.

Muitas pessoas nunca aprendem a aplicar o poder da vontade de todo. Tu estavas determinado a encontrar o tipo de relação que tens com o Ruburt, o tipo de relação que os teus pais nunca tiveram, e aplicaste o poder da tua vontade nessa direção.

Estavas, ao mesmo tempo, determinado a afastar-te do mundo até certo ponto, enquanto ainda mantinhas e desenvolvias um contacto emocional com um parceiro que seria diferente de qualquer um da tua experiência anterior. A

criatividade teria de estar envolvida. Estavas também intrigado, determinado a viajar para dentro da natureza da realidade, e pelo menos vislumbrar uma imagem vaga do que ela poderia ser.

Apesar de todo o teu discurso, invejavas a concentração do Ruburt. Numa probabilidade fizeste o mesmo. Nesta, proporcionaste a ti mesmo um fundo que incluía desporto e amor pelo corpo, sabendo que isso te sustentaria. Uma das crenças, então, era uma crença conjunta forte de que tinham de proteger a vossa energia a todo o custo e bloquear quaisquer distrações mundanas.

O Ruburt, com a mente prática dele, interpretou isto mais literalmente do que tu, e a restrição física foi parte do ambiente inicial natural dele, como não foi no teu. Ficavas meio escandalizado, mas meio aprovando, durante algum tempo.

Na área física, entretanto, o Ruburt perdeu a ligação entre vontade e corpo. Isto foi um resultado natural do método dele. Nesse respeito, e apenas nesse respeito, ele sentia-se impotente. Ele queria sentir-se impotente ali, pelas razões dadas. Ele percebeu, desde então, em vários momentos, que o método já não servia o propósito — mas a sensação resultante de impotência tem impedido o progresso dele.

A vontade e o seu poder devem, portanto, ser inseridos nessa área. Ele é incrivelmente resiliente. O frio, até certo ponto, restaurou as gengivas, ao ativar mecanismos defensivos nas regiões da boca e da cabeça.

Faz uma pausa ou termina a sessão, como preferires. *(0h00–0h11.)*

Os métodos que o Ruburt adotou nos seus 30 anos tornaram-se mais assustadores, nos vossos termos de tempo, nos 40 anos, então ele está à procura de uma saída. Mas ele fechou a vontade dele em relação ao corpo, por isso nessa área ele sentia-se impotente.

O texto dele hoje é importante, não porque ele tenha de tomar esse tipo de decisão, mas porque acreditou nela e escolheu uma orientação física. Ele deve, definitivamente, a partir de agora, reler todos os dias as sessões que recolheu separadamente sobre trabalho e espontaneidade — e se valorizas as minhas recomendações, isto é obrigatório.

Ele não tem nenhuma doença — o corpo ainda pode corrigir-se, a partir de agora. Usar o corpo permite-te relaxar. Quando, como na noite passada, ele está dorido, é porque quer mover-se. Não tem sido usado, e protesta.

Então, apesar dos hábitos formados nesses momentos, ele deve levantar-se e movimentar-se. O poder da vontade dele é de facto impressionante, mas

ele está apenas agora a começar a senti-lo. Então, pode ser usado numa nova direção. A direção alterada é tudo o que é necessário. O resto seguirá inconscientemente.

Há razões pelas quais ele "teve recaídas," mas o ponto de poder está no presente, e este material e a sua compreensão pelo Ruburt são mais importantes do que causas "passadas." Eu já disse isto, parece, literalmente milhares de vezes, mas não deve haver concentração no problema.

Em vez disso, tem havido uma série de desafios que o Ruburt enfrentou usando o poder da vontade dele, e este é simplesmente o próximo a ser conquistado.

Mais uma vez, muitas pessoas nem sequer estão familiarizadas com esse poder. O Ruburt não precisa das extravagâncias da declaração de hoje, embora seja um degrau, mas ele deve agora perceber a importância de uma vida equilibrada.

Ele tem o corpo do lado dele, pois ele só está à espera que ele permita usar o seu poder.

Desejo-vos uma calorosa boa noite.

("Boa noite, Seth." 0h23.)

SESSÃO 718 (TRECHO APAGADO)

6 DE NOVEMBRO DE 1974

(O material seguinte é da 718ª sessão.)

(23h49.) Ora bem, dá-nos um momento.

O corpo do Ruburt está a reorientar-se completamente de acordo com as novas crenças dele, então lembra-o para não ficar impaciente. As próprias experiências interiores dele estão a estruturar as mudanças necessárias. O corpo, a cada instante, reflete com precisão o estado interior, mas, nos vossos termos, com algum atraso necessário.

Ele deu um salto extraordinário, e isso está a libertá-lo fisicamente. Tu deste um salto igualmente vital, e isso está a libertar-te artisticamente.

A biblioteca é válida, e nos termos mais legítimos; muito mais importante, por exemplo, do que uma biblioteca física. Ele está de facto no caminho certo. Ele já estava no caminho certo antes, mas conscientemente ele não o reconhecia. Agora ele reconhece.

Ele pode esperar uma melhoria física definida, e tu podes esperar os teus próprios avanços. Agora devolvo-vos a vós mesmos.

("Obrigado, Seth —")

(Mais alto:) As minhas mais calorosas felicitações — e vocês ainda vão ficar mais ricos do que imaginam.

("Obrigado, Seth. Boa noite." 23h55. A última frase foi uma surpresa. Nenhum de nós tinha pedido ao Seth que comentasse sobre dinheiro, etc.)

SESSÃO 720 (TRECHO APAGADO)

13 DE NOVEMBRO DE 1974

(O material seguinte é da 720ª sessão.)

(23h44.) Tens razão na tua sugestão de darem a vocês mesmos uma pausa nas visitas por algum tempo. Eu tenho alguns comentários.

Grupos inteiros de músculos, particularmente no lado direito do Ruburt, estão a relaxar, a endireitar-se e também a desenrolar-se da cabeça aos pés. Idealmente — mas vocês não vivem num mundo ideal — isto poderia acontecer da noite para o dia, e com apenas uma sensação de libertação.

No entanto, alguns músculos estavam torcidos. Eles estão gradualmente a destravar-se, e é natural que esses sintam alguma dor. É a "dor," a sensibilidade da vida, a reafirmar-se. Depósitos no braço superior direito desapareceram.

É fundamental, então, que o Ruburt confie agora no corpo dele, e não se preocupe. Coordenações antigas que eram de segunda e terceira categoria estão a desfazer-se. Os músculos que estão a ser libertados estão, como ele tem notado, inicialmente doridos, depois ele percebe uma nova liberdade ou função recuperada.

A dor continua por um tempo, no entanto, e depois desaparece à medida que o músculo recupera força através do uso. A nova função aparece, mas não é estável por um tempo. Mas depois a fiabilidade dela é construída. Ele não deve preocupar-se se uma liberdade aparece num dia e não no outro. Pois ela reaparecerá alguns dias depois, e com mais constância. Dá-nos tempo.

Há um elemento de amortecimento natural em tudo isto, para que os músculos não sejam sobrecarregados através de um uso imediato não habituado.

As tuas ideias sobre o correio são excelentes, e não poderiam ter surgido até que cada um de vocês tivesse alguma fé nos outros, pois antes vocês não confiariam o correio à aula.

A ideia do Ruburt veio de mim, sobre os vossos episódios reencarnatórios, e a tua experiência pessoal ilustra o que eu estou a dizer no livro — a história do indivíduo está escrita na psique, e pode de facto ser descoberta. *(Ver sessões 714, 716, por exemplo.)*

A tua própria criatividade está a emergir, e não apenas nos teus esboços das tuas experiências — aqueles que já fizeste e aqueles que farás — mas também nas pinturas que de facto farás a partir delas. Cada vez mais as tuas capacidades criativas estão a ser desafiadas, estimuladas através do nosso trabalho, e elas fluirão naturalmente a partir disso.

Pinturas, esboços e desenhos serão vistos por milhões de pessoas à medida que aparecem — e aparecerão — nos livros atuais e futuros. O valor dos originais será considerável, mas isto é também a tua própria solução para o trabalho e o seu reconhecimento público. Evita galerias e, no entanto, está disponível para as pessoas.

O impulso da tua própria experiência psíquica crescente fornecerá cada vez mais os modelos interiores para esboços e pinturas (mais alto).

O Ruburt deve continuar a ler as sessões que selecionou, dia sim, dia não, além do meu material pessoal atual. O corpo está a limpar-se. Desejo-vos uma calorosa boa noite. Lembra-te, no entanto, de que, mesmo neste período de atividade, a tua mente criativa está a trabalhar em pinturas, e terás tempo para as produzir fisicamente.

("Está bem. Muito obrigado, Seth. Boa noite." 0h04.

(A Jane disse-me esta tarde que tinha tido um flash do Seth sobre os meus episódios reencarnatórios recentes, e como eu estava no processo de descobrir o meu "passado" pessoal, como o Seth diz em "A Realidade Desconhecida." (Verificar o livro para ver exatamente onde o Seth diz isto, possivelmente com uma nota sobre as minhas próprias aventuras inserida; uma referência ao Apêndice?)

SESSÃO APAGADA
18 DE NOVEMBRO DE 1974

(Esta sessão é em resposta a duas páginas altamente criativas que a Jane escreveu entre as 19h30 e as 21h00 desta noite. Já passámos meia hora a discutir o conteúdo delas; mesmo enquanto falávamos sobre isso, a Jane lembrava-se de elementos que não tinha escrito. Parece que vários estados alterados de consciência diferentes estiveram envolvidos, por isso estamos muito interessados no que o Seth dirá.

(Grande parte da experiência ocorreu na biblioteca da Jane, sobre a qual ela está a escrever em "Aspects II," como o chamamos. As páginas da Jane estão neste momento com o manuscrito do "Aspects II" e podem ser incorporadas nesse livro. Ela ainda estava "meio grogue" quando chegou a hora da sessão, mas decidiu sentar-se para ver o que acontecia. Estávamos muito curiosos.)

Ora bem: dá-nos um momento, e faremos isto à nossa maneira.

O macaco, a um nível, representava os instintos animais temidos pela mãe do Ruburt e também pelo avô dele, pelo que o Ruburt aprendeu a encará-los com desconfiança. Esses instintos são as portas terrenas da energia da alma. Quem fecha essas portas faz isso com algum perigo.

O avô do Ruburt jogava compulsivamente numa tentativa de esconder os desejos sexuais dele e negá-los. Ele não confiava no corpo — nem no dele, nem no de mais ninguém. Não há necessidade de entrarmos aqui nas razões dele.

Ele abominava o álcool porque tinha consciência das histórias que diziam que o álcool foi a ruína dos índios. Ele tentou ser "civilizado," para contrariar a imagem indígena, e reprimiu os sentimentos dele. Ele era um outsider e um homem pequeno, baixo, com aparência tuberculosa. Sentia-se um pigmeu, por causa da altura e porque, como índio, era desprezado. Ele nunca se relacionou com a origem francesa dele.

Até certo ponto, o Ruburt identificou-se com ele. Afinal, ele era o avô materno do Ruburt, e portanto a fonte de onde a mãe do Ruburt veio — o poder superior, por assim dizer.

O macaco representava emocionalmente os instintos na verdadeira luz, como sendo fiáveis, de apoio e como a base da existência terrena. O Ruburt, enquanto bebé, então, experimentou a força da fonte terrena. Isto significa que ele deve confiar nos instintos dele no que diz respeito a cartas, ou cura, ou o que quer que seja.

Ao mesmo tempo, o macaco macho e fêmea representa a qualidade sexual da terra, sendo macho e fêmea simplesmente outras versões um do outro. Isto automaticamente ajuda a resolver certos conflitos que o Ruburt tinha envolvendo identificações masculino-feminino. Em outros termos, o passado foi alterado, na medida em que o Ruburt agora experimentou o amor materno desejado, que era caloroso no seu entendimento feminino animal, solidário e suficientemente forte para suportar facilmente as pequenas raivas e ódios de uma criança.

Em termos das vossas crenças e em termos de verdades mais profundas, o homem está relacionado com o macaco, por isso a experiência dele também traz um sentido ainda mais substancial de pertença à terra e identificação com a plena justeza do instinto.

(21h57.) Dá-nos um momento…

A certo ponto, o Ruburt viu o macaco ainda como macho, e depois uma parte dele mesmo sentado à mesa da biblioteca, pois na vossa posição são os próprios instintos animais que vos impulsionam a procurar respostas, a escrever livros, a explorar da vossa maneira particular.

O macaco estava em casa na biblioteca, e a sua expressão era compassiva. A identificação com o instinto traz compaixão, e essa compaixão e admiração despertam os instintos criativos. A ideia do Ruburt ainda era uma de controlar esses instintos e as capacidades "animais" dele.

Noutro nível, porque o macaco estava na biblioteca, compassivo e compreensivo, o Ruburt estava a ver simbolicamente a força da própria natureza física dele, bem à vontade consigo mesma e à vontade na biblioteca psíquica da mente.

(22h02.) Dá-nos um momento…

Ao aprender a confiar nas mudanças que ocorrem agora no corpo dele, o Ruburt está, ao mesmo tempo, a aprender a confiar nos próprios instintos dele e na sua natureza criatura. Na vossa sociedade, isso pode ser difícil, e ele precisava de algumas ligações.

Estás também completamente certo ao dizer que o macaco agia também como um xamã-animal, simbolicamente desempenhando um papel que, outrora, muito bem poderia ter sido realizado de facto *(conforme descrito em "A Realidade Pessoal").*

O Ruburt tem lido sobre xamãs. As ligações deles com os animais são pouco compreendidas. À sua maneira, no entanto, o Ruburt começou uma jornada de xamã para si mesmo, deixando que as imagens da psique se

tornassem vivas, e tornando os funcionamentos interiores da mente mais óbvios.

O episódio do macaco serviu para conectá-lo, com confiança, aos seus instintos mais profundos, e ele viu que esses eram amorosos. No entanto, o macaco não poderia ter aparecido antes de o homem loiro ter expulsado à força aquela imagem negativa. Ele lançou-a contra a parede.

O pigmeu índio, com as pernas tortas, emergiu, significando a identificação do Ruburt com o avô dele. Essa identificação é simplesmente uma das razões por trás da preocupação dele com a espontaneidade e a ordem, como espero ter explicado mais cedo esta noite.

Ele também se identificava com o avô em criança, procurando proteção contra a mãe em alguém que parecia amá-lo mais. A imagem negativa, ao ser desfeita, deu origem à imagem simbolizada que ele usava na mente. Ele então transformou-se num bebé, porque a identificação começou cedo. Estás a entender-me?

("Estou.")

Não foi necessariamente uma identificação negativa. Essa qualidade negativa surgiu apenas quando ele sentiu a necessidade de uma maior proteção, quando ameaçava tornar-se não civilizado — indo contra a sociedade dele por formas imprevistas.

Quando ele se tornou importante em termos mundiais, já não podia ser um pigmeu e, portanto, perdeu parte dessa identificação, que ele sentia que o tinha protegido contra a mãe e contra a espontaneidade ou instintos temidos. Então, ele tornar-se-ia mais baixo.

Ser mais baixo também traria alterações físicas que, por si só, protegeriam contra o comportamento instintivo ou animal. Isto encaixava-se nas ideias de trabalho dele, e nas tuas, anteriormente mencionadas — cortar distrações, etc.

As outras imagens — as duas pessoas, masculina e feminina — eram mais altas do que o Ruburt. O homem foi visto maior que a vida, em excelente condição física.

(22h17.) Dá-nos um momento…

Estas representavam o poder do corpo não usado, os instintos animais negados. A vitalidade. No entanto, ele identificava-se perfeitamente com eles como ele mesmo, ou versões. A figura feminina era uma versão mais possível dele mesmo.

A figura masculina, no entanto, representava o facto de ele acreditar que um movimento muscular forte é uma característica masculina, e não algo que ele sentisse pertencer a homens orientados mentalmente. Nesta vida, ele nunca procurou homens altos, fortemente desenvolvidos, musculosos, de ossatura grande, mas evitou-os. Ele sentia que eles não compreenderiam as propriedades mentais dele.

Aqui, de facto, ele viu uma representação simbólica do Ruburt — não uma que pudesse ser materializada fisicamente com a estrutura óssea dele como mulher, mas uma figura de proporções físicas idealistas que também possuía grandes faculdades mentais para igualar.

A mulher, não vista tão claramente, representava, no entanto, a versão feminina possível. A diferença na cor do cabelo representava o facto de que estes são, até agora, idealizações — no entanto, ele identificava-se com elas.

Eram idealizações porque ele ainda não tinha encontrado o macaco-homem-mulher, pois essa ligação era necessária antes que essas qualidades pudessem ser fisicamente atualizadas. A atualização teve de ocorrer no passado, por isso ele tornou-se novamente uma criança.

Houve episódios intermédios em que ele se via mais ou menos como um adolescente, fraco e franzino. Isso representava um período na vida dele em que se sentia fisicamente inseguro. Com a morte do avô, ele sentiu-se traído, pois tinha considerado o avô invulnerável. Foi então, embora ele tenha esquecido, que lhe foi dado o elixir para fortalecê-lo.

(22h30.) Dá-nos um momento…

A figura prateada é o outro extremo, o outro polo, do macaco. Se me perdoares o termo, o guia espiritual, assim como o macaco foi o guia animal, pois ambos estão relacionados, e ambos eram compassivos.

O guia espiritual era o médico que o Ruburt ouviu no sono e imediatamente questionou, e ele é bastante válido. Ele não é apenas um símbolo, mas representa uma construção psíquica bem real, viva nos vossos termos, mas noutra realidade, e conectada de uma forma que eu não consigo explicar com o ser físico do Ruburt, com a fonte da carne que o compõe fisicamente.

Não é a alma, mas a alma do corpo que vocês têm de aprender a confiar; pois a alma no corpo representa o encontro corpóreo do eu físico e não físico, nos termos mais práticos.

Então o Ruburt encontra os músculos dele doridos, e nos termos da vossa cultura continua com fé de que a dor é boa. Mas ele não está a confiar apenas

nos "próprios" recursos dele, mas nessas grandes dimensões de energia que ligam a alma e o corpo — o guia prateado e o macaco.

Dá-nos um momento…

Em termos talvez difíceis de descrever, os músculos atravessam as jornadas da mente, e expressam as suas próprias perguntas, assim como a alma expressa as suas perguntas através da carne. O livro do Ruburt mal começou, ou as experiências a ele ligadas e nele contidas.

O corpo e a consciência estão a aprender a andar e a funcionar de uma nova maneira. A compreensão do animal e da alma é uma, e não alienada. O corpo do Ruburt está a libertar-se completamente, mas é da máxima importância que ele acompanhe o processo, e esta experiência foi destinada a fornecer as ligações necessárias entre corpo e alma.

Fim da sessão, a menos que tenhas algumas perguntas.

("Bem, queres dizer algo sobre a minha coisa da Jamaica?" De sábado, 16 de novembro de 1974.)

Dá-nos um momento.

Reencarnacionalmente agora, totalmente legítimo, e remetendo ao que te disse sobre a libertação das tuas próprias habilidades. Tu ajudaste aquela mulher. O teu presente sentido de segurança e relativo distanciamento deu-lhe força. Ela sabia que sobreviveria, porque estava consciente do teu conhecimento. Direi mais sobre isso, mas por agora é o fim da sessão.

("Está bem.")

O Ruburt já teve o suficiente por esta noite.

("Certamente. Obrigado, Seth. Boa noite.")

(22h45. A Jane estava obviamente muito cansada; só queria dormir. Na nossa conversa casual, aconteceu eu comentar que agora tinha três coisas a acontecer reencarnacionalmente: a coisa de Nabene, a coisa romana e a coisa da Jamaica, para a minha lista cronológica de "vidas passadas."

("Gostava que não tivesses dito isso, Bob," disse a Jane. "Agora tenho um monte de coisas sobre isso — então vamos anotar —")

(Eu protestei, dizendo que esperava que ela não "dissesse algo agora que eu depois desejasse ter anotado." Pela primeira vez em muitas sessões, recusei-me a pegar na caneta e no caderno. Mesmo que a Jane repetisse que estava disposta a dar o material. Ela precisava descansar. O Seth, claro, não tinha problemas; ele estava pronto a avançar.)

("Está bem então," disse finalmente a Jane, "vou apenas dizer-te isto: toda a nossa ideia de reencarnação está completamente errada.

Desembaraçá-la seria realmente confuso. A noção de uma vida de cada vez, em qualquer período de tempo, é treta — a psique é tão rica que pode ter mais de uma vida ao mesmo tempo — como as tuas vidas de Nabene e romana juntas, no primeiro século d.C. Mas se disseres isso às pessoas, vais deixá-las todas confusas…")

(Eu disse que tinha andado a pensar sobre os aparentes conflitos que tinha encontrado entre essas duas vidas; se as minhas intuições, ou recordações, ou o que fosse, estivessem corretas, eu teria estabelecido duas vidas em simultâneo, uma em Itália e outra no Médio Oriente. Tinham de existir explicações.)

("Certo," disse a Jane. "Há muito que eu poderia dizer-te agora sobre isso. Acabei de te contar só um bocadinho —")

("Está bem. Eu quero mesmo saber sobre isso, mas pode esperar," eu disse. Eu também estava cansado. "Outra altura…")

SESSÃO 721 (TRECHO APAGADO)

25 DE NOVEMBRO DE 1974

(O material seguinte é da 721ª sessão.)

(23h44.) Dá-nos um momento, e em breve terminaremos.

Este material é de facto "interminável" *(como a Jane disse durante a pausa).* Nunca pensem que tu e o Ruburt não têm filhos, pois vocês estão mais próximos de muitos indivíduos do que os pais deles, e vocês fornecem uma criatividade emocional que permitirá aos pais físicos comunicarem muito melhor com os seus filhos.

As pessoas escrevem-vos ou telefonam-vos como fariam a pais muito queridos, pais num outro nível de realidade. Assim, tornam-se pais de pensamentos e sentimentos que podem ajudar a transformar o vosso mundo. Não estou a falar de o transformar através de grandes dogmas, mas de conceitos que colocam as pessoas em contacto com a própria realidade delas.

Agora, para o Ruburt e para ti. Ele está a trabalhar com a tua ajuda, e ainda assim, de forma privada, como cada um deve, com os desafios dele. Ele viu hoje como o novo livro *(Aspects II)* surgiu antes de ele se aperceber, e acelerou até se tornar realidade. Ele explicará isso.

Há melhorias físicas definidas. Novamente, ele tem tido medo de mencionar algumas, porque o andar não está melhor. Os músculos e

articulações dele doem mais do que antes. Antes estavam relativamente mortos. Agora estão a mexer-se e em movimento.

As condições variam fisicamente de dia para dia. Em certos termos, tu não podes, e não deves, partilhar essa experiência, Joseph. Não é tua. Por outro lado, ele está a colocar-se numa posição de confiar no eu interior, não a partir de um estado de agilidade e confiança, mas num em que ele deve lembrar-se de que, apesar, digamos, das dores, aparecem sentimentos definidos de vida e mobilidade. Se possível para ti, *(estou a sorrir)*, lembra-o disso de manhã.

Os músculos das pernas estão a endireitar-se, e a ser usados depois de estarem rígidos. Tudo o que ele precisa é de confiança.

Agora. Ele faz um trabalho razoavelmente bom de se lembrar. Os músculos que não têm sido usados, à medida que são libertados, ficam doridos. Não reagem de forma previsível. Estão fracos. Eu quero 10 minutos de exercícios simples para reeducar os músculos. O Ruburt não se dá conta da libertação no braço direito, por exemplo.

Dá-nos um momento… As tuas finanças vão completamente surpreender-te à medida que o tempo passa, mas são o resultado de riqueza interior materializada.

Dá-nos um momento… Até certo ponto, o Ruburt conteve-se fisicamente, não querendo incomodar-te enquanto pensava que estavas concentrado nos diagramas e desenhos. Ele não quer atrasar-te quando, por exemplo, vão às compras.

Haverá, no entanto, mais experiências na biblioteca — e diz-lhe *(mais alto)* que o médico é um amigo meu. Vê o que ele faz com isso. Lembra-o dos exercícios.

A tua própria criatividade expandiu-se de formas que nada têm a ver com o tempo, no entanto. O teu desenvolvimento saltará para além das ideias limitadas que tinhas sobre ele. Tinhas conceitos muito limitados sobre as maneiras pelas quais permitias que ele se manifestasse. Essas limitações estão a desaparecer. O próximo ano mostrará isso claramente.

(0h02.) Descansa a tua mão e dá-nos um momento…

(Mas isto provou ser o fim da sessão. Agora ver as listas das nossas ligações com a casa.)

(30 ligações de casa — 737-14 — [30]
40 ligações de casa — 740-9 — [mais de 40]

50 ligações de casa — 744-5 — [mais de 50]
(ver notas, 737-14, 740-9)

(Ao encerrar: a nossa lista de "ligações de casa" continua a aumentar. Totaliza agora cerca de 53 itens (terça-feira, 63 em novembro de 1975), com outros adicionais a entrarem na nossa realidade de vez em quando. Ao longo do tempo que levou o Seth-Jane a terminar este livro. Não há razão agora para pensar que não vamos descobrir mais. No final do livro, a Jane apenas riu e disse: "Bem, parece que simplesmente trouxemos o nosso velho bairro para aqui — ou pelo menos uma versão dele…")

(Certamente o assunto das casas é uma boa demonstração de pelo menos alguns dos elementos contidos em "A Realidade Desconhecida" — mas então, "A Realidade Desconhecida" pode muito bem ser traduzida em termos comuns como casas e bairros, tanto quanto de qualquer outra forma…)

SESSÃO 724 (TRECHO APAGADO)

4 DE DEZEMBRO DE 1974

(O material seguinte é da 724ª sessão.)

(0h05.) O Ruburt estava correto nas deduções dele sobre a própria situação. Mais lhe virá à mente enquanto ele escreve as notas pela manhã.

As melhorias físicas estão a continuar. Na verdade, ele progrediu o suficiente para que continuassem apesar da momentânea confusão dele. Ele ensinou a si mesmo uma lição, literalmente, esta noite, e é assim que ele aprende.

Isso é tudo por esta noite. Os meus mais calorosos cumprimentos e uma calorosa boa noite.

("Obrigado, Seth. Boa noite." 0h07.)

SESSÃO 725 (TRECHO APAGADO)

11 DE DEZEMBRO DE 1974

(O material seguinte é da 725ª sessão.)

(23h35.) Dá-nos um momento…

Não é ditado: tudo isto deve ajudar-te a compreender a tua própria experiência envolvendo o teu pai — e a posterior com a tua mãe, e a do Ruburt com a Teresa; pois a tua mãe estava a enviar fios de consciência nas direções que lhe interessavam.

Para o Ruburt. *(Pausa.)* A maior agilidade e liberdade que ele está a permitir a si mesmo psicologicamente e psiquicamente está agora a conduzi-lo à maior agilidade física que ele deseja.

A ideia de fios de consciência é importante, pois ele agora pode escolher fios. Ele está a começar a perceber que trazer maior liberdade para padrões habituais de pensamento físico forma fios de consciência que então podem ser seguidos.

Ele vê isto. Pode-se simplesmente recusar seguir um fio habitual. Os fios formam a experiência. Eles são portadores de imagens e expectativas — os fios com os quais se tece a teia cintilante da vida física.

A "previsão" que eu dei sobre a saúde do Ruburt continua válida.

Haverá, é claro, mais experiências na biblioteca. O (Harry) Edwards ajuda, por razões que eu te darei — quando tivermos tempo — da mesma forma que a energia do Ruburt ajuda os outros, como em Woodstock.

Há também um médico, bem real; ele é uma imagem ainda não reconhecida na psique do Ruburt, embora ele o tenha vislumbrado uma vez. No entanto, ele representa uma personalidade definida de maneiras que eu ainda não expliquei.

O Ruburt está a ser ajudado, então, numa área adjacente à biblioteca dele. Ele está suficientemente aberto para receber conceitos que serão importantes para a saúde dele, mas foi primeiro necessário o consentimento dele.

Os alunos dele são importantes, pois enquanto ele traduz a partir da biblioteca, eles também estão a traduzir.

Fim da sessão. Uma calorosa boa noite.

("Obrigado, Seth. Boa noite.")

(23h45. "Ele disse isso," contou-me a Jane, rindo, "porque eu tenho de ir à casa de banho.")

SESSÃO APAGADA
18 DE DEZEMBRO DE 1974

(A Jane tinha ganho liberdade de movimento nos braços — uma melhoria bastante notável — dentro do "espaço" de uma hora após o jantar desta noite.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Não é ditado. Em vez disso, um olhar para a realidade privada desconhecida à medida que ela se torna algo visível.

É difícil, por vezes, desembaraçar crenças porque vocês não pegam nos fios certos… Em certa medida, o Ruburt acreditava que artistas e escritores, pioneiros ou pensadores revolucionários eram, de alguma forma, punidos — até desprezados — pelo seu génio; ostracizados.

Em parte, ele tinha a sensação de que, enquanto mantivesse a boca fechada sobre o que acreditava, estava seguro, e essa ideia ganhou grande força a partir da tua própria crença semelhante. Pensar o que se quiser, mas não cometer o erro de dizer ao resto do mundo. Manter a boca fechada.

Então tu pintarias quadros, mas não os mostrarias. Ambos possuem capacidades criativas tão fortes que, uma vez expressas, eram inevitavelmente destinadas a atrair atenção.

Há muitas variações sobre a mesma coisa — que o artista, o pensador revolucionário, o génio, seria punido pelos seus semelhantes, ou até traído pelas próprias capacidades dele. Muitas dessas ideias foram mantidas por aqueles relativamente inocentes de qualquer grande ideia criativa, de forma a racionalizar as próprias deficiências.

Para temer as opiniões dos outros, no entanto, particularmente a opinião dos que têm autoridade, primeiro é necessário, em certa medida, respeitar essas autoridades e manter alguma fé nas ideias delas. Vocês são ensinados a respeitar essas autoridades, e como mencionei antes, enquanto o Ruburt desafiava a autoridade quando criança, ele ainda dependia do bem-estar proporcionado pela autoridade.

Agora, ele sentiu que, se a "autoridade," as pessoas, não gostassem do que ele dizia, então elas não comprariam os livros dele, e negariam-lhe esse "bem-estar." Ao mesmo tempo, ele estava determinado a seguir em frente.

Em vez de as pessoas lhe darem esmolas quando criança, quando ele tinha de ser cuidadoso com o que fazia e dizia, ele via-as como contribuindo para o bem-estar dele ao comprarem os livros dele, e se ele fosse longe demais e as ofendesse, elas pariam.

As ideias delas governavam o mundo. As ideias delas carregam o peso da aceitação em massa. Ele fez o trabalho dele, mas temendo. Só ultimamente é que percebeu que não tem respeito por nenhuma das autoridades, enquanto elas o telefonam ou escrevem, ou o abordam.

Como com o psicólogo de hoje, ele vê que, em muitos aspetos, eles sabem muito menos do que ele e estão à procura de ajuda e orientação. Estas são as pessoas que, de repente, ele percebe, tanto o assustavam.

Dá-nos um momento… Novamente, não se pode ter medo das opiniões do mundo a menos que se valorize essas opiniões acima das próprias. Esta é uma lição difícil de aprender, e muitos vivem vidas em que a questão inteira nunca é enfrentada.

O Ruburt percebe de repente que, de maneiras fundamentais, ele não respeita as opiniões do mundo. Portanto, essas opiniões já não têm o poder de o assustar. Quando não se desafiam os conceitos do mundo, dificilmente há problema.

Qualquer pessoa que comece a fazê-lo sabe que há alguns riscos. Essas pessoas também sabem, no entanto, que intuitivamente possuem a capacidade de superar quaisquer dessas barreiras.

O desenvolvimento físico de hoje representa o início da melhoria profunda de que falei, simplesmente a vir à superfície hoje. Nenhum disto alguma vez teve a ver apenas com o Ruburt de forma privada, mas com o Ruburt e o contacto dele com o mundo.

Nenhuma das nossas sessões, ou do próprio desenvolvimento natural dele, alguma vez o incomodaria. A questão era como estas poderiam ser relacionadas com o mundo, como as pessoas interpretariam ou interpretariam mal, ou como ele seria visto — pois ele dava por garantido que qualquer pessoa a oferecer ideias revolucionárias seria punida ou ostracizada.

Até recentemente, ele idealizava a autoridade, por um lado, e tinha medo dela, por outro. Apenas quando percebeu que não havia autoridade nesses termos é que pôde começar a baixar a guarda.

Agora, por causa destes sentimentos, ele tinha medo de se colocar como uma nova autoridade para as pessoas seguirem cegamente. Este problema

também desaparece quando ele percebe, como faz agora, que literalmente não existem autoridades. Existem apenas pessoas.

Ele esteve em guarda, e só agora está a perceber que não há nada contra o qual estar em guarda. O medo do eu espontâneo é sem sentido, a menos que o eu espontâneo seja colocado contra a ideia de uma autoridade que não é espontânea.

O eu espontâneo só é temido porque pode derrubar a autoridade de uma estrutura rígida. Pode ser criativo. Pode surgir com algo novo. Pode estilhaçar barreiras rígidas.

Outros assuntos têm contribuído para a melhoria notoriamente súbita de hoje. O "Psycho-Cybernetics" atinge-o a certo ponto; o Edwards ajudou — mas tudo isto apenas porque ele está pronto. Ele vê que ninguém mais tem nada melhor para oferecer ao mundo.

Cada um de vocês sentiu, no entanto, que havia grande valor em ser anónimo, mas colocaram-se numa posição em que não podiam sê-lo.

Dizes ao Ruburt para manter em segredo do Leonard que a vossa renda foi aumentada, ou que vocês poderiam mudar — Deus meu! — enquanto as vossas crenças e inspirações mais íntimas são dadas ao mundo.

A ideia, no entanto, sempre foi: quanto mais secretos fossem, cada um de vocês, melhor estariam, enquanto, ao mesmo tempo, a vossa criatividade individual e conjunta seria conhecida. Mas os hábitos de segredo continuaram, e não há razão para segredo a não ser o medo.

Medo de quê? Das pessoas, que têm o poder de vos magoar. Mas eu digo-vos que literalmente ninguém tem tal poder. Vocês só podem magoar-se a vocês mesmos. Quando os outros parecem magoar-vos, vocês usam-nos, de certa forma, como armas contra vocês próprios; e claro que eles se permitem ser usados assim pelas próprias razões deles.

Mas o Ruburt tem uma mente altamente simbólica, assim como uma altamente literal, então ele escondeu-se atrás de portas fechadas. Na verdade, algumas das respostas a "A Realidade Pessoal" ajudaram-no consideravelmente, à medida que ele vê que os chamados especialistas estão sedentos dessas ideias e precisam delas desesperadamente.

As crenças dele, portanto, têm mudado. Ele sente-se livre para se mudar, e isso significa, simbolicamente e literalmente, um novo "lugar." Isso também se aplica a ti, e a ambos conjuntamente, o que é ainda mais importante: o vosso acordo conjunto.

Agora, querido amigo, também partilhaste algumas dessas ideias, e em certa medida viste a condição física do Ruburt como uma declaração simbólica de como os chamados especialistas viam o nosso trabalho conjunto.

O Ruburt chama a atenção. Na condição física dele, ele ainda chama a atenção. As pessoas ainda o notam. Notam-no ainda mais agora por causa da excentricidade do andar dele. Isso incomoda-te. Incomoda o Ruburt.

Não gostas de sair com ele, a certo nível agora, porque ele é tão notável, tão óbvio. Isso ofende a tua ideia de segredo, privacidade e anonimato. Não quero dizer que não sejas solidário. Estás a seguir-me?

("Sim.")

Cada um de vocês pensava, no entanto, que havia algo extremamente desconfortável sobre a pessoa verdadeiramente criativa na sociedade, que ela teria de se proteger, e os sintomas têm sido a forma do Ruburt de se proteger — e também a forma de dizer: "Sou diferente. Não me temam, olhem para mim. Sou obviamente falho, então não me podem atacar."

Então ele finge doença. Quando as opiniões dos outros deixam de ser tão valorizadas, não há necessidade de tal proteção, de tal fingimento de morte.

Haverá algumas experiências extraordinárias na biblioteca.

Por causa de medos como os de que falei esta noite, muitas pessoas nunca usam as verdadeiras capacidades criativas delas. Mas também não permanecem "saudáveis." Elas sofrem. As capacidades delas anseiam por libertação, e, no geral, as vidas delas são, nos teus termos, incrivelmente apagadas.

O Ruburt não pode fazer agora um novo acordo que diga: "Agora mudo de ideia. Vou ser fisicamente flexível, mas já não vou usar as minhas capacidades criativas das formas que me são naturais." Isso é simplesmente o outro lado do mesmo acordo limitador. Mas não é para aí que ele está a ir.

Dá-nos um momento… Ele está livre para usar todas as capacidades dele — físicas, psíquicas, criativas e espirituais. Nenhuma precisa ser expressa à custa de outra. Em vez disso, cada uma complementa as outras. Quando percebes, de forma bem literal e prática, que não tens nenhuma outra pessoa ou autoridade a temer, então estás livre para seres tu mesmo ao máximo da tua "capacidade."

O anúncio do Ruburt no New York Times é encantador, mas ele já não precisa depender desse tipo de prestígio. Tu não és melhor do que outras pessoas, nem ele. Certamente não são piores. Vocês estão, nos vossos termos,

na realidade delas, enquanto estão "à frente" em certos tipos de desenvolvimento. Vocês escolheram esta experiência por uma razão.

Vocês têm contemporâneos iguais, desconhecidos para vocês, mas estão a trabalhar a um nível diferente. Não estão envolvidos num tipo específico de realidade emocional que outros estão a perseguir. Essas realidades não estão abaixo das vossas de forma alguma. Elas precisam de pessoas como vocês, que não estão tão envolvidas, que trabalham noutras áreas, para as ajudarem.

Nesses termos, vocês estão "fora do vosso tempo." Já passaram pelo mesmo tipo de encontros, no entanto, entrelaçados neles como qualquer outra pessoa, portanto não têm direito de se sentirem superiores. O sentido implícito de superioridade é o que deixou o Ruburt tão zangado com as autoridades, tão desafiante. Elas pareciam ter poder sobre ele, o que ele ressentia.

Não se pode falar à própria época, ao próprio tempo, a menos que se o compreenda, e não se pode compreendê-lo a menos que, em algum momento, se sinta o peso das crenças autoritárias dele. Assim, o Ruburt cresceu onde essas eram importantes. Tu também, embora isso não te seja tão claro.

A experiência do Ruburt é especificamente mais óbvia, no entanto, a tua mãe e o teu pai cada um reagiu à própria maneira à autoridade do mundo, tal como a compreendiam. A tua mãe tentou desesperadamente encaixar-se nesse enquadramento, e o teu pai combateu-o, com igual desespero.

O Ruburt não precisa temer tornar-se uma nova autoridade. As pessoas fazem o que têm de fazer e apontam para outros como autoridades para assumirem a responsabilidade por elas. Ele não precisa temer os outros como autoridade, pois o mesmo se aplica.

Vocês não precisam proteger-se contra o mundo. Ele precisa da ajuda que puder ter, e vocês só o podem ajudar sendo vocês mesmos.

Assim, o Ruburt está agora a perceber que não há autoridade a temer, nenhuma necessidade de defesa e ninguém de quem precise esconder-se. A melhoria, então, está apenas a começar.

Vocês encontrarão uma casa de que gostem. Precisam de comprar, não alugar; há desenvolvimentos financeiros adicionais, ganhos inesperados.

Dá-nos um momento… Descansa a tua mão…

(22h48.) O *Seven* será transformado em filme.

(Na terça-feira, 7 de janeiro de 1975, a Sandi Parness de Nova Iorque — antes da aula de ESP — falou connosco sobre transformar o Seven em filme. Disse que tinha acesso a dinheiro, ou podia angariá-lo — 1.000.000

dólares — bem como "escritores, realizadores, atores de topo, distribuição, etc." Isto é relatado aqui pelo que vale.)

A casa que escolherem vai servir-vos. Todo o assunto será resolvido agora com relativa facilidade, de tal forma que ficarão bastante surpreendidos com a simplicidade dele.

Mais experiências na biblioteca ajudarão o Ruburt. Novamente, não fiquem impacientes, diz-lhe.

Vocês escolhem livros em vez de aparições na televisão, por causa dos vossos sentimentos de segredo e segurança. A vossa casa deve ter um átrio pelo mesmo motivo, e uma área definida entre o terreno privado e o público. Isso fará uma grande diferença para cada um de vocês.

Podem definitivamente esperar andar melhor em breve.

A vossa participação na aula é importante porque representa uma abertura do vosso segredo. O Ruburt sentiu que tu querias que ele avançasse, mas não avançasse nesse aspeto. Estás a seguir-me?

("Sim.")

— então ele tornou-se o rosto das vossas atividades conjuntas.

Fim da sessão, ou façam uma pausa, se preferirem.

("Vamos fazer a pausa." 22h56 — 23h26.)

Agora dá-nos um momento… Vocês são inteligentes em comprar uma casa no início do ano. Depois disso, haverá um período instável, em que brevemente os preços das casas subirão, apenas para cair novamente.

A casa será um investimento, entre outras coisas. O vosso melhor investimento nos vossos tempos, e quaisquer melhorias que fizerem vão valorizá-la.

Dá-nos um momento… Não comprem uma casa com cave de terra. Não comprem uma casa aquecida a óleo. Os fumos não são bons. Uma casa voltada para o leste é boa na vossa região do país.

Usem as vossas capacidades psíquicas para averiguar a atmosfera da casa, sem dúvida, e não importa quão boa ela pareça, se não se sentirem confortáveis lá dentro, não a comprem. Deve ter uma lareira, por causa das lembranças do lar. Não deve ter revestimento de alumínio ou metal. Na vossa área, não deve estar voltada para o sul *(mas está — maio de 1975).*

Isto também tem a ver com as maneiras como usam energia, portanto não são preceitos gerais para os outros seguirem. Confirmem com os vossos pêndulos.

Dá-nos um momento… A casa em Elmira Heights pode servir os vossos propósitos. Tem vários aspetos importantes que devem procurar — a combinação de privacidade e abertura. Estás a seguir-me?

("Sim.")

As casas, mesmo no campo, podem ter uma qualidade fechada se as montanhas ou árvores pressionarem demasiado de perto. O terreno que possuem é importante, mas o terreno visível que não possuem também é, e devem estar à vista de uma montanha ou de alguma área aberta, mantendo ainda uma área privada e "secreta."

Algum trabalho será feito nas gengivas do Ruburt esta noite. Não vos estou a dizer o que fazer. Podem seguramente pagar 30.000 dólares, com o que sei do dinheiro que virá, e ainda com muito de sobra. No entanto, se não conseguirem aceitar essa afirmação de forma prática, então não gastem esse montante.

Agora, no entanto, quanto mais cedo se mudarem, melhor, tendo em consideração os vossos desenhos, etc. Não quero dizer amanhã.

O Ruburt tem razão: vocês não teriam sido felizes na antiga casa da tua mãe, com as crenças e situações como estão; mas tanto da parte dele quanto da tua. As pessoas que lá se mudaram fizeram-no por uma razão, e elas trarão "sangue novo" ao bairro.

O alumínio não é bom, de forma geral.

Brevemente, sobre a economia: os tempos estão a mudar, literalmente, agora. As velhas crenças não estão a dar retorno. Vocês estão felizmente livres de muitas crenças limitadoras que, de outra forma, poderiam travar-vos agora. Crenças que antes pareciam colocar-vos em desvantagem financeira agora funcionam a vosso favor.

Não cairão nas "armadilhas do sucesso," como muitos fazem.

Há uma casa listada, ou havia, com um apartamento separado. Se puderem, investiguem isso. Pode já não estar disponível. Se perseguirem a localização em Elmira Heights, então pensem nas divisões da cave como separadas.

Precisam de sentir que uma parte da vossa casa está aberta para aulas ou convidados, enquanto uma parte separada é privada. Caso contrário, não ficarão satisfeitos.

O livro que o Ruburt encomendou pode ser útil se ele ignorar algumas das sugestões e tu o ajudares com os ajustes que funcionarão simplesmente como auxílios.

Vocês precisam de áreas bem definidas entre a atividade privada e a pública.

Encoraja o Ruburt a sair contigo mais vezes. Cada um de vocês arranja desculpas nisso, usando o tempo como pretexto. Ele, no entanto, sentir-se-á mais livre, não há dúvida, quando já não pensar no corredor como o lugar onde o mundo público começa. Ele usa isso, certamente, em linha com as crenças já mencionadas — mas a área privada continuará a ajudá-lo ao longo do caminho. Não estou a desculpar a crença.

Ele sente que os 45 anos, para ele, são uma idade significativa, e assim é, pois aí ele recupera alguns fios de conhecimento que tinha, mas que antes não estava suficientemente livre para usar. E, se bem me recordo, o mesmo aconteceu contigo nessa idade, Joseph. O importante, no entanto, é que o corpo está a responder.

A vossa mudança de ambiente será feita, novamente, muito mais facilmente do que pensam — porque vocês já fizeram as mudanças internas necessárias. As alterações exteriores seguem sempre as interiores. O Ruburt está cansado de cuidar da mesma velha casa, então ele procura uma nova. Isso significa que está cansado das mesmas velhas crenças e pronto para sair delas. Mas ambos, juntos, concordam, e isso é de máxima importância. Literalmente, vocês já não têm medo de se mudar, e isso inclui muitas áreas.

Vocês beneficiarão com a má sorte da economia — mas porque as vossas ideias são aquilo de que as pessoas precisam para mudar as condições que causaram o desconforto económico.

A economia em si é um reflexo dos conceitos das pessoas, do modo de vida delas, e não está a funcionar. As vossas ideias oferecem esperança e promessa literal. As pessoas trouxeram isto sobre si mesmas nas crenças delas, e assim é, de facto, uma aventura criativa.

Aqueles que dependiam inteiramente de dinheiro e posição são forçados, e serão forçados, a questionar as próprias crenças.

Os problemas com a economia podem ser as respostas para os problemas da civilização ocidental. Há sempre equilíbrios e contrapesos psíquicos. Quando as pessoas sentem que foram demasiado longe num processo, interrompem-no, param, olham para ele.

Se possível, vocês dois deveriam ter um jardim de legumes frescos — não apenas pelos valores óbvios, mas pelo contacto implícito com a terra que cresce, independentemente de quão pequeno seja o jardim.

Alguns dos conceitos que aparecerão em "A Realidade Desconhecida" ajudarão o Ruburt a compreender a natureza da cura, pois isso é altamente importante.

As pessoas são curadas quando vêm aqui, de maneiras não visíveis. Todos os santuários são, basicamente, santuários à autoridade do eu, independentemente das personificações ou divinizações envolvidas. Em certos termos, cada pessoa é Deus, e cada pessoa é totalmente anónima, pois Deus é completamente pessoal e completamente anónimo.

(Mais alto:) Este é o fim da nossa sessão.

("Está bem. Obrigado, Seth." 00h08.)

SESSÃO 727 (TRECHO APAGADO)

6 DE JANEIRO DE 1975

(O material seguinte é da 727ª sessão.)

(23h05.) Dá-nos um momento e descansa a tua mão.

Fim do ditado.

Vocês estão ambos no ponto de novas compreensões e entendimentos.

As roupas novas do Ruburt são altamente importantes, simbolicamente e praticamente. Ele está pronto para avançar. E tu também. Novamente, altamente importante, por causa dos significados simbólicos atribuídos, para cada um de vocês.

Vocês nunca realmente examinaram as próprias crenças seriamente no que diz respeito ao ambiente físico objetivo, e às atitudes psíquicas. Mas, de forma simples, elas resumiam-se a isto: vocês não se sentiam livres para mudar. O Ruburt interpretou isso literalmente. Tu interpretaste-o simbolicamente através do teu trabalho.

Agora, cada um de vocês está pronto para mudar.

As pernas do Ruburt estão a começar a endireitar-se. As mudanças profundas de que falei na condição dele estão agora a ocorrer. Daí as sensações desconhecidas nos joelhos.

A minha última sessão privada aplica-se fortemente.

A vossa mudança será fácil porque as vossas decisões estão tomadas.

Dá-nos um momento… Estamos a entrar em novas áreas. Primeiro, era necessário terem um certo grau de confiança.

O Ruburt não precisa ter preocupações sobre o livro dele, ou sobre a biblioteca. A vossa situação financeira, diz-lhe, está assegurada. Eu dar-vos-ei pistas de desenvolvimentos futuros, e vocês próprios terão pistas. Esse é o fim da sessão. Esta noite o Ruburt pode ter algum material importante nos sonhos.

(Fim às 23h12.)

SESSÃO 728 (TRECHO APAGADO)

8 DE JANEIRO DE 1975

(O material seguinte é da 728ª sessão.)

(Pausa.) Dá-nos um momento… Fim do ditado.

(23h01.) Agora. O Ruburt está a sair-se muito melhor do que qualquer um de vocês percebe, e tu também.

Vocês veem outros a depender de sistemas inadequados. Eles estão doentes, infelizes, insatisfeitos, e sem o vosso sentimento de realização ou conquista interior.

O que vocês têm, têm-no através de uma confiança interior no eu e na psique.

O Ruburt está correto: vocês ficarão relativamente intocados pela situação económica, mas porque não contribuíram para as razões que a causaram.

As características que vos impediram de contribuir para essas condições são as que agora são mais necessárias, e serão mais reconhecidas.

Os livros, e os teus desenhos à sua maneira, trazem às pessoas aquelas qualidades de que elas precisam, e que têm precisado, para ajudar a combater as atitudes que iniciaram tais "desastres" económicos.

Há uma justiça poética a operar nesse aspeto. Aqueles que dependeram de conceitos limitados ficarão presos a eles até aprenderem a ultrapassá-los. Isto aplica-se em todos os domínios.

No passado, o Ruburt lutou para confiar na própria autoridade, enquanto ainda mantinha a crença de que as autoridades do mundo deviam saber o que estavam a fazer. Ele tentou regular a própria saúde através das próprias crenças, enquanto uma parte dele ainda se perguntava se estava errado.

Ele tentou manter a saúde sem supervisão médica de qualquer tipo. Tu também, e fizeste-o bem. Mas as pressões sobre o Ruburt eram ainda

diferentes. Como já foi dito, apenas recentemente é que ele percebeu plenamente que as autoridades, as chamadas, estão a falhar.

Ele percebeu, como tu, que a raça precisa de ajuda, e que ele tem algo a oferecer.

Qualquer indivíduo que viaje fielmente para dentro da psique, com integridade, pode mostrar o caminho, pois qualquer tal busca deve necessariamente conduzir à fonte da criatividade e do conhecimento.

Ambos estão empenhados nesse esforço. Como estão apenas familiarizados com as próprias realidades, têm pouca noção de como elas variam das dos outros. No entanto, as outras pessoas percebem imediatamente a diferença de experiência.

Elas seguem as velhas regras, e muitas delas têm muito mais dificuldades físicas do que o Ruburt. Elas são mais pobres, mais infelizes, mas, mais do que isso, as vidas delas carecem de uma dimensão de ser que vocês os dois tomam como garantida.

Aponto isto porque vocês não percebem.

O Ruburt afastou-se do livro dele por um tempo, duvidando da própria autoridade, e assim, até certo ponto, abrandou o progresso físico dele — mas não o parou, e já regressou a ele.

Tu, Joseph, não percebes emocionalmente como podes direcionar a tua energia para ajudá-lo a superar as dúvidas que ainda restam. Intelectualmente, compreendes isso, mas emocionalmente podes ajudá-lo, reforçando-o, como ele faz com os outros.

A vossa casa irá servir-vos.

Dá-me um momento… É mais difícil dar este tipo de material porque há sempre probabilidades a operar. Nada disto deve ser considerado como previsão.

Tal como está agora, no entanto, parece que se sentirão mais seguros na Pensilvânia. A vossa renda aumentará consideravelmente, mas precisam aprender a eliminar distrações.

No futuro, poderão precisar de algum tipo de organização, mas devem preservar a vossa privacidade.

Se os eventos continuarem como estão, o Ruburt poderá caminhar normalmente. Tu podes ajudar, direcionando energia intencionalmente para ele, para o ajudar a superar o obstáculo. Sair daqui é importante por muitas razões.

Novamente, não aluguem.

O Seven será transformado em filme, mas não te envolvas tu próprio nos detalhes comerciais. O Ruburt saberá como lidar com isso.

(Muito mais alto:) As minhas mais calorosas saudações e uma afectuosa boa noite.

("Obrigado, Seth, muito mesmo. Boa noite." Mas depois:)

Agora. Uma nota. O que eu digo é real, nos vossos termos. Vocês têm de acreditar que o Ruburt pode caminhar corretamente. Ele tem de acreditar. Ele pode.

Não podem dizer "talvez sim, talvez não," mas devem exercer a vossa fé. O Ruburt pensou que a planta ao lado estava morta. Estava dobrada, caída. Ele regou-a, e ela endireitou-se. Assim, devem regá-lo com as vossas crenças na saúde, e ele deve regar-se a si próprio — e não há impedimento. Ele é tão resiliente como qualquer planta.

Vocês devem esperar melhorias e procurá-las. E então nada as poderá travar. *(23h30.)*

SESSÃO 730 (TRECHO APAGADO, PRIMEIRA PARTE)

15 DE JANEIRO DE 1975

(Este material é da 730ª sessão. Diz respeito à experiência fora do corpo da Jane na noite anterior. A Carol Stamp está envolvida, etc.)

(22h54.) Ora bem. Dá-nos um momento… O Ruburt quer esta informação, mas vamos começar devagar.

As nossas aulas de ESP acontecem na vossa realidade física. No entanto, os encontros maiores ocorrem na psique, e esse encontro é independente do espaço e do tempo.

Embora as probabilidades operem, a vossa consciência geralmente lida com uma de cada vez. Nos vossos termos, depois de a aula ter terminado ontem à noite, outra aula começou, à medida que esses eventos eram experienciados na psique privada e coletiva dos envolvidos.

Essa "segunda aula" não aconteceu realmente, no entanto, depois da primeira, mas simultaneamente. Ela representou as dimensões maiores do evento da aula, e esses eventos que a compuseram aconteceram num nível diferente de atualidade.

A Carol saiu da aula física *(cedo)*, mas ainda participou, nesse outro nível de realidade, em todo o processo. A Pat *(Arnold)*, que não tem vindo ultimamente, estava presente psiquicamente. Nesse nível, portanto, o Ruburt

estava consciente de ambas as presenças. Ele estava a perceber as dimensões maiores do evento da aula física.

Nesses termos, a Pat, que não assistiu à aula física, participou numa aula provável; e a Carol, que não esteve presente no fim da aula oficial, foi uma participante na aula provável.

Para a experiência do Ruburt, as aulas pareceram separadas, uma real e a outra provável. Mas isto simplesmente representava as maiores dimensões, normalmente não percecionadas, de qualquer evento de aula *(ou de qualquer evento percecionado)*.

Para o Ruburt, pareceu que as luzes se desligavam e acendiam. Isto representava o desligar e ligar da consciência dele ao perceber perceções normalmente restritas, depois perdendo-as.

(No dia seguinte, a Jane ligou para a companhia elétrica para ver se tinha havido uma falha de energia, mesmo momentânea, na nossa vizinhança. Não houve nenhuma.)

Agora: o estudante, Larry Carp, tem de facto uma energia extraordinária, usada de forma errática e explosiva. Ele ainda não sabe como usá-la, por isso ela aparece não como uma qualidade constante, mas como algo turbulento e, por vezes, distrativo. Ele ainda não aprendeu a "cavalgar" essa energia, por exemplo.

O Ruburt reconhece isso. Ele estava então a usar a do Larry, sabendo que até certo ponto ela atravessaria ambos os níveis, e ele esperava comparar o que o Larry dizia em cada realidade.

Muitos dos estudantes ficam embaraçados com o comportamento do Larry, e com a gargalhada penetrante dele, mas o Ruburt reconhece a energia envolvida.

Várias coisas estavam a operar. O Ruburt estava fora do corpo, como ele sabe, e nesse estado estava a perceber as maiores dimensões do evento da aula, e a tentar correlacionar isso com a perceção normal da aula.

Tu também estavas fora do corpo, mas não te lembras da situação.

A Carol estava desanimada e queria dar um presente a si mesma.

Inconscientemente, escolheu a sessão "antiga" exata da aula, tratando de probabilidades e contendo a descrição dela, em junho passado, de um episódio fora do corpo no qual ela de facto visitou uma aula provável. Isso estava na mente dela enquanto adormecia.

Ela visitou aqui, então, fora do corpo, e foi percecionada pelo Ruburt, que também estava num estado fora do corpo. A Carol não entrou na sala, no entanto, mas permaneceu com a irmã dela *(a Pat)* no corredor.

Enquanto o Ruburt olhava pela janela, estava a usar todas as suas capacidades, mas não conseguia fisicamente manter ambos os eventos a funcionar ao mesmo tempo, ou melhor, a consciência dele não conseguia conter toda a informação percetiva.

Parte da paisagem ficou escurecida. Ali, a luz plena da consciência não brilhava. Ele alertou-se através do uso do rádio alucinatório, que o fez questionar por que razão as luzes estavam apagadas.

Aqui, no entanto, ele voltou ao comportamento consciente normal, pensando: "Deve haver uma tempestade," e que uma previsão do tempo lhe diria o seu percurso.

Depois percebeu que o corpo dele estava a dormir. Quis "acordar" e registar a experiência, por isso fez o rádio tocar alto até que ele acordasse.

Há mais, envolvendo o médico e o macaco. O macaco não estava livre, mas preso por uma trela — a interpretação da psique, noutras palavras, de material envolvendo a discussão da aula sobre vacinas.

O macaco não estava livre porque tinha sido inoculado com tecido doente, mas o médico esperava manter a doença sob controlo, ou "presa à trela," através de inoculações medidas. O Ruburt viu um médico real e um macaco real porque queria trazer à tona o ponto de que estavam então envolvidos animais vivos que estavam doentes, e que homens reais conduziam as experiências.

Noutras palavras, para o vosso modo de pensar, as doenças representam aflições animais, e o macaco representava essa ligação. Nenhum médico estava no parque de estacionamento com um macaco preso a uma trela, no entanto, noutras palavras, o evento era literal, pois os vossos médicos sentem que precisam controlar o animal em vocês para curar, e que sem a trela deles os animais correriam selvaticamente.

O macaco foi usado também porque é "humanista," ou tem o que vocês pensam ser características humanas incipientes.

(23h25.) O vocabulário usado na aula regular foi interpretado na psique dessa maneira, e era uma linguagem literal e simbolicamente verdadeira. Vou encurtar isto, sabendo dos vossos problemas de tempo. Eu reconheço os vossos problemas — mas essa sequência sozinha, feita corretamente, exigiria sessões.

(O Seth deu agora duas páginas de material para a Jane e terminou a sessão às 23h45.)

SESSÃO 730 (PARTE APAGADA, SEGUNDA PARTE)
15 DE JANEIRO DE 1975

(O material seguinte é da 730ª sessão. Justamente antes disto, Seth dedicou mais de três páginas a uma experiência fora do corpo que a Jane teve na noite passada. Esse material foi das 22:54 às 23:25, e também está apagado.)

(23:26.) Muito brevemente, algumas observações pertinentes para o Ruburt.

As próprias perceções recentes do Ruburt estão corretas. Ele ficou assustado de que, mesmo tendo mudado crenças e intenções, tivesse ido longe demais, de modo que o corpo não conseguisse endireitar-se — que, apesar dos desejos de liberdade, as pernas simplesmente não conseguissem endireitar.

O corpo pode, de fato, endireitar-se. A força e a capacidade estão lá. Esse conhecimento é tudo, agora, que ele precisa.

Queres ajudá-lo?

("Sim.")

Então ouve-me. Não lhe penteies automaticamente o cabelo atrás, de manhã. Deixa-o tentar fazer isso sozinho. Se ele não conseguir, deve sentir-se à vontade para te pedir que o faças.

Incentiva-o a entrar no supermercado contigo. Não penses que o estás a ajudar ao tomares como certo que ele não quer ir. Se ele honestamente não se sentir capaz, então está livre para dizer-te, e tu farás as compras sozinho. Mas visem a situação normal, ambos, nas vossas expectativas e na vossa mente.

E isto é importante. Novamente, em certo grau, estão ambos hipnotizados pelos efeitos. É altamente importante que o Ruburt perceba que o corpo dele pode atuar naturalmente. Ele não atuará automaticamente com total facilidade. O tempo está envolvido. Nesse quadro, contudo, as pernas dele agora sustentarão o peso. Os músculos podem relaxar e alongar-se. Ele pode levantar-se e sentar-se fisicamente com muito mais facilidade. Isto agora é possível — mas ele não acreditou nisso, e tu também não, ainda que em menor grau.

Ele ficou assustado. O normal tornou-se a não realização, fisicamente falando. Entretanto, o corpo está a melhorar. Ao subir as escadas anteontem,

ele provou isso a si mesmo. Ele é, como tu és, modesto de certa forma, reservado. Não quer mostrar fraqueza. As escadas parecem públicas. Tudo o que ele precisa saber, contudo, e ele está quase lá, é que o corpo não está preso por crenças passadas. Três semanas verão uma mudança literalmente espetacular, pois ele está a conter-se até certo ponto até sentir que tu estás livre para te moveres.

Basta por esta noite. Contudo, estiveste fora do corpo ontem à noite, aqui com ele, e não reténs memória disso. Disse-se mais esta noite do que aquilo que foi dito, e isso produzirá resultados benéficos. A vossa mudança será mais sem esforço do que imaginas, pois ambos já decidiram por ela. E a mudança será em todas as áreas. 23:45.

SESSÃO 733 (PARTE APAGADA)

27 DE JANEIRO DE 1975

(O material seguinte é da 733ª sessão de 27 de janeiro de 1975.)

23:05. Fim do ditado...

Os livros ainda terão muito mais sucesso, e as vossas energias criativas tocarão outras áreas, e isso já começou.

Mesmo aquilo que não estou a dizer mostrar-se-á. Darei direções adequadas quando for o momento.

Fim da sessão, e uma calorosa boa noite.

("Obrigado, Seth, e igualmente para ti.")

(A Jane captou algum material por conta própria — "mas não acho que queiras ouvir", disse-me. "É sobre este material ser muito mais importante do que pensamos — que realmente vai ajudar a mudar o mundo. Vai influenciar a ciência, as artes, tudo. Não consigo ver como ou o que nós dois podemos fazer para mudar as coisas como estão — mas...")

(Havia mais, mas de natureza semelhante. Concluí, um tanto ironicamente, que se tais coisas se desenvolvessem, provavelmente acabaríamos a fugir para nos escondermos — numa gruta nas colinas, talvez...)

SESSÃO APAGADA
19 DE FEVEREIRO DE 1975

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora, primeiro a casa.

("Está bem.")

Porque essa casa está numa colina, tem certas vantagens. Olhar para a cidade dá o tipo de perspetiva que cada um de vós aprecia — como aqui olhais do segundo andar. Tens então um efeito de segundo andar.

Mais do que isso, contudo, no que vos diz respeito pessoalmente, tendes uma sensação incorporada de distância que dá à casa, na verdade, uma dimensão extra de privacidade que não está dentro dos terrenos propriamente ditos, mas que acrescenta a essa aura. A casa está posicionada no topo do seu próprio outeiro, o que para o Ruburt pelo menos dá uma sensação de fortaleza, pois ele pode olhar para baixo e ver quem vem.

Os aspetos da natureza aí são importantes, contudo. E serão muito revigorantes. O ar em si é mais limpo e puro.

Dá-nos um momento... Ambos parecem informais, mas a vossa informalidade existe dentro da sua própria estrutura bastante formal. Os lugares até agora tiveram certa formalidade. Dentro dessa formalidade, então, em contraste, sois informais. Casas em desenvolvimento também representam, para ambos agora, comportamento indisciplinado, irrefletido, descuidado. Desaprovam isso.

A formalidade da posição da casa no seu outeiro fornece um tipo de estrutura própria. A mesma casa em terreno baixo não serviria, percebes? É a imagem inteira que importa. Há boas pinturas a serem encontradas a partir da casa, em termos de paisagens e passeios naturais. Acabaríeis, imagino, por deitar abaixo uma parede.

Em salas formais usais decoração informal. Em salas informais usarias uma decoração mais formal. Não compreendeis as vossas misturas de ordem e espontaneidade, formalidade e informalidade. Não quereis mudar para um bairro excessivamente amigável. Outros querem. Essas casas não foram vendidas devido às características que achastes atraentes — o seu relativo distanciamento, e a sua aura de separação.

Os quintais do tipo privado, a casa no seu próprio outeiro, dizem claramente "Não somos pessoas de churrascos de bairro." Não há um acesso fácil de casa para casa. Pessoas que se relacionam de forma acolhedora, mais

ou menos aberta, com os vizinhos gostam de pátios adjacentes. Podem colocar uma divisória para privacidade, mas no geral preferem uma interação constante e vizinha.

Essas pessoas apreciam a reafirmação que os outros dão, que reforça o modo de vida que escolheram. As casas em si têm uma qualidade, uma vida, que é captada por compradores potenciais. Certas casas repelem-te a ti e ao Ruburt. Contudo, atrairão positivamente outros, portanto as qualidades nas casas que vos atraem são precisamente aquelas que afastaram outros e impediram a venda.

De forma simples, o Ruburt acha alcatifa pecaminosa se for cara, a não ser na sala de estar, onde talvez a aceite. Fala de luxo em excesso.

Por outro lado, ele vê essa cena como verdadeiro, jubiloso luxo. Contudo, é altamente importante que vos mudem. A resposta do Ruburt é muito saudável para ele, já que envolve o uso aceitável de energia exuberante e agressiva, e a sensação de poder no domínio físico.

Há também pontos a considerar no caso Levine, pois o nosso divertido Dr. Levine cortaria toda a natureza, pensas tu, se tivesse oportunidade, e como disse o Ruburt, esterilizaria o bairro. A resposta dele aí foi excelente para ele, como disseste. Ambos precisam de privacidade para o vosso trabalho e devido às vossas naturezas, mas se tentarem encontrar uma casa sem cães ou crianças num raio de quilómetros, então de outra forma estão a fazer o que o Sam Levine tenta fazer, só que à vossa maneira. Para vós, muito mais aceitável, claro, do que à maneira dele.

Isso não significa que precisem de crianças na casa ao lado. Significa que aceitam um nível razoável de privacidade, mas que não levam a ideia a extremos. Se o som das vozes de crianças, ou de cães, mesmo à distância, vos incomoda, então estão a fazer um Dr. Levine à vossa própria maneira.

Dá-nos um momento... As pessoas que viveram na casa da Foster Street e na casa da colina já condicionaram, até certo ponto, o resto dos vizinhos de uma certa forma. Há alianças e entendimentos nos bairros — sinais para os outros lerem. A pequena casa na Cobbles East também tem a sua própria aura de privacidade que nenhuma garagem do outro lado pode perturbar.

Pensam que a casa verde junto ao rio era demasiado uma caixa — mas foi o seu ar aberto de hospitalidade que vos incomodou — as janelas largas abertas para a rua. Era uma caixa, mas era aberta, não protegida pela frente.

A casa da Foster tinha arbustos. A entrada da frente nem sequer era usada. A casa da colina está situada no alto. Qualquer um que suba os degraus

desde a rua sabe que está a fazer uma viagem. Financeiramente, não tens absolutamente nada com que te preocupar. Podes pagar em dinheiro.

Mesmo tu, contudo, sentir-te-ás mais seguro com um lugar teu do que com o dinheiro a render juros no banco. É um tipo diferente de segurança. O vosso ambiente diário é muito importante para o vosso trabalho, e para o Ruburt. O dinheiro no banco é útil, mas se o vosso ambiente diário não for propício ao vosso trabalho e à paz de espírito, então a segurança do dinheiro não significa nada. Terás bastante, mais a tua casa. Uma casa cara, por si só, não é necessária. As tuas próprias ideias, contudo, de privacidade e afins na tua sociedade exigem uma certa quantidade de dinheiro. Não há nada de errado, por exemplo, com o lado sul. Também possuis um sentido estético, contudo. Exiges certas coisas da tua arte e, portanto, queres as mesmas coisas no teu ambiente. Já tiveste isso aqui, apesar de todas as tuas críticas. Agora isso desapareceu, e tu estás diferente.

Neste momento das vossas vidas, é importante que atuem. Estou a dizer-te que, das casas na tua mente, realmente faz pouca diferença qual escolhes. Nenhuma casa é perfeita. Encontrar-vos-íeis bastante limitados num ambiente idealisticamente perfeito. Precisam de alguma flexibilidade (*ponto*).

Independentemente do dinheiro e das vossas atitudes em relação a ele, a residência servir-vos-ia tão bem quanto a outra, e o dinheiro é muito mais do que uma mercadoria. Cada casa poderia muito bem ser adaptada para atender às vossas necessidades específicas, e cada uma reflete elementos fortes das vossas personalidades.

Na casa da Foster, encontrariam-se a ter de abrir o lugar, e encontrariam uma alegria triunfante quando as janelas funcionassem. O Ruburt acabaria por alterar a cozinha para que entrasse mais luz. Isso seria simbólico e prático.

Acabariam eventualmente por fazer um estúdio no sótão, o que vos custaria mais dinheiro, que teriam de gastar. No verão, haveria de facto as vozes irritantes de crianças que vos lembrariam que outros vivem de forma diferente. O Ruburt acabaria por arrancar parte do alcatifado — um bom tapete caro — e por mudar as divisões. E não podem atribuir um valor monetário ao que tirariam dessa casa.

No início, não seria perfeito. Não seria tudo o que querem. Do ponto de vista da construção, o nosso querido amigo advertiu-vos contra a casa. Ele sente fortemente a responsabilidade de vos aconselhar bem. Está a esforçar-se tanto que se dobra para trás para ser honesto, e se me permites, Frank.

Essa casa tem maior capacidade em termos de acrescentar algo no sótão. Tem a sua própria formalidade. Essa formalidade, curiosamente, incentivará a espontaneidade do Ruburt, pois ele acharia um desafio trabalhar com a casa e, ao mesmo tempo, em contraponto.

(*10:14.*) Dá-nos um momento... Há também tipos de mudanças criativas que não prevês, que podes fazer em ambas as áreas do quintal, na Foster. Uma é escura, a outra aberta, comparativamente falando.

Dá-nos um momento... Estou a tentar dar-te a melhor informação que posso. A casa possui o seu próprio tipo de luz interior que não é possuído pela casa Sayre, e eu recomendo contra essa casa, independentemente do preço. Tem uma escuridão incorporada que nenhuma quantidade de luz aplicada dispersaria. Nem tu — particularmente tu, Joseph — ficarás satisfeito em partilhar uma entrada de automóveis.

Deves esquecer os valores atuais de mercado. São artificiais. Não estou a dizer-te para esqueceres as tuas próprias finanças, mas a ideia do construtor sobre o valor físico da casa Foster tem apenas uma conexão adjacente com os seus valores para ti. Estarias bem equipado financeiramente para fazeres quaisquer mudanças que queiras no futuro.

Dá-nos um momento... A casa da colina, novamente, tem bons aspetos por causa da localização, da vista e da proximidade da natureza. A área de jantar é melhor, como está agora. Requereria pouco trabalho.

Dá-nos um momento... A propriedade também irá valorizar, como eu disse que a propriedade da Foster valorizaria. É mais ensolarada, obviamente. Acabarias, no entanto, definitivamente por derrubar uma parede, e acredito que poderias querer acrescentar outra divisão, ou possivelmente querer no futuro, a um dos lados. Também acabarias por ampliar algumas janelas para as tuas áreas de trabalho. O Ruburt, incidentalmente, como disse, iria sentar-se logo à maior janela.

A casa da Cobbles East não te contentaria, embora seja uma casa bastante adequada e elegante à sua maneira por dentro. Sentir-te-ias, no entanto, apertado. A casa da colina, por causa da sua localização, acrescenta uma sensação de amplitude que está dentro da casa Foster, mas de qualquer forma tens uma sensação de abertura em termos de expansão.

Quero que consideres as duas casas separadamente das tuas considerações financeiras. Qualquer uma delas serviria suficientemente bem.

Faz uma pausa. (*10:28—10:32.*)

Agora: uma vez dei-te uma recomendação, e tu realmente não a seguiste. Posso prever probabilidades, mas crias a tua própria realidade, e não assumirei a responsabilidade. Partindo desse princípio, e conhecendo as tuas características, tenho mais a dizer. Podes não gostar.

A casa Foster representa muitas coisas, e embora não esteja numa colina, representa os vossos sentimentos de segredo e privacidade. As janelas não abrem. É escura, mas é grande e, à sua maneira, elegante. Podem ir juntamente com a casa como ela é, e tornar-se mais secretos. Podem esconder-se nela melhor do que na casa da colina.

A casa da colina está protegida. Tem alguma privacidade. Não tem segredo, e embora tenham uma vista, não podem esconder-se nela. É demasiado contemporânea.

Dá-nos tempo... A casa da Foster Street tem uma certa decadência. Entendes-me?

("Sim.")

A casa da colina não. Representa um tipo de desafio que até agora não aceitaram. Um tipo de viver no presente que assustou ambos. Como está, contudo, ainda possui qualidades que se encaixam com as vossas naturezas. A Foster Street representa um passado elegante e secreto, e ambos tentariam esconder-se dentro dela. O Ruburt odeia desistir dela por essa razão, mas tu também, ainda que em menor grau.

Dá-nos tempo... A casa da colina representa o futuro, e as suas qualidades contemporâneas. Sugiro, e apenas sugiro, que essa seja a vossa escolha — porque é a mais ousada das empreitadas para vocês — e porque a colina vos dará uma vista de muitas mais formas do que uma. (*E isto quando ainda não tínhamos entrado na casa da colina. Só entrámos em 21 de fevereiro, quando assinámos a oferta de compra. Ver dossier da casa.*)

Dá-nos tempo... Quando vivem numa casa que pertence conspicuamente a outra época, estão, até certo ponto, a evitar a natureza contemporânea da vida. O Ruburt pode acabar por mobilar o lugar de forma mais formal do que outro, mas a qualidade aberta do ar é o tipo de ar no qual não se escondem.

("Estás a falar da casa da colina.")

De facto, se algumas divisões forem pequenas, podem ampliá-las. Faz uma pausa.

(*10:45. "Sinto-me triste," disse a Jane. Estava quase a chorar. "Sinto-me estranha — como se uma parte de mim quisesse rastejar para dentro*

daquela casa da Foster Street e esconder-se lá. Andar furtivamente por aquele quintal.")

(*"Acho que é um bom conselho," disse eu.*)

(*"Estou chocada," contrapôs a Jane. "Adorava a ideia daquela casa da Foster Street. Mas ele é tão inteligente — o Seth —"*)

(*"Conseguiste o que querias: respostas."*)

(*"Eu sei. Disse antes da sessão que queria mesmo boas respostas, que ficaria de fora o mais possível..."*)

(*No geral, achei que a Jane "recuperou" bastante facilmente dos dados do Seth, que achei excelentes.*)

(*"Oh merda, estou a receber mais." A Jane riu-se ao voltar para a sala. Sentou-se. "Tenho de dizer; quando peço coisas diretas, eu recebo mesmo." Mas ainda me parecia com os olhos marejados. Retomar às 23:02.*)

Bem: o ambiente da colina tem natureza aberta. As árvores vão tentá-lo a passear, e ele sabe bem disso. O ambiente exige exploração. A natureza lá é ensolarada.

Vai automaticamente tentá-lo a passear. Os dois níveis da casa são bons. As escadas farão parte da vida. Há privacidade, mas é temperada pelo ar aberto da colina, e ainda assim mantém-se a distância necessária para cada um de vós. Não é uma privacidade claustrofóbica.

Dá-nos um momento... A aura envolvente é tão importante para a tua pintura quanto a sala de trabalho já pronta na casa da Foster. O próprio ar é inspirador, de modo que pintarás mais lá mesmo que a tua área de trabalho não seja imediatamente tão boa.

A lareira já pronta é divertida. Apresenta um convite instantâneo e automático para cozinhar ao ar livre, e uma certa informalidade que o jardim decadente não apresenta.

A natureza ensolarada e a qualidade aberta — independentemente do que o Ruburt pensa agora — ajudá-lo-ão criativa e fisicamente — mas a casa representa uma decisão de enfrentar o mundo, mantendo ao mesmo tempo certas condições necessárias e bastante razoáveis. Proporciona privacidade, mas também abertura.

O caso Ambrose representa as vossas ideias sobre dinheiro e classes superiores. O conflito entre o Easton e o Ambrose é principalmente de natureza social. A Donna e o Easton sentem-se ambos numa posição inferior nesse aspeto. Estão de pé atrás. Os costumes são inteiramente diferentes. Até

certo ponto, as ideias conflituosas representam algumas das vossas próprias — daí estarem no meio.

O estacionamento está bem, embora no inverno apenas um lado seja particularmente permitido. Mas é uma rua sem saída, por isso, desde que as entradas de automóveis sejam respeitadas, está tudo bem.

Agora, o Ruburt sente, até certo ponto, que um bom lugar é permissível se for decadente. Isso tinha a ver com a Foster. Não há necessidade de se envergonharem do vosso dinheiro, ou de temerem que não haja mais. Precisam de uma interação íntima com a terra. A encosta não é vossa, mas é a vossa vista. E tem fortes ligações evocativas com as vossas vidas criativas.

Para os vossos propósitos, a casa vale o preço. No mercado, nos termos do Frank, a casa vale talvez $38.500 ou $39.000. Esse preço também aumentará. Embora as divisões sejam mais pequenas, há, de uma forma estranha, maior manipulabilidade, falando psiquicamente. Resultará numa mudança definitiva nos padrões de vida e de atitude que não aconteceria na casa da Foster. Isso também significa que será necessária maior adaptabilidade, mas será para o bem. Toda a diferença aqui está na qualidade da natureza que rodeia ambas as casas. Uma convida-vos a vaguear, a outra a esconder-se. Ambas as casas têm características Sumari, mas em combinações diferentes. Ambos precisam do sol.

(*23:21. Agora o Seth desviou-se para dar talvez uma página de dados sobre a família da consciência que a Sue Watkins elaborou em 1971 ou 1972. Esse material, com as notas da Sue, irá para A "Realidade" Desconhecida, possivelmente nas notas para a 738ª sessão na Secção Seis.*)

(*Depois o Seth voltou ao material apagado:*)

Sobre a casa: agora o Ruburt poderia muito astutamente ver o Dr. Sam enquanto ele tentava excluir a natureza, e ao mesmo tempo ser relativamente opaco ao entender os seus sentimentos em relação à casa da Foster Street — os seus próprios sentimentos.

Não é coincidência que o terreno da Venice (McCullough) faça fronteira com o do Sam — pois ela também não confia na natureza. As suas terras são adjacentes. Assim, as famílias da consciência operam em ângulos adjacentes, e cada família ensina algo à outra.

A Venice vem à aula, e o Sam comprou aquela casa ao lado desta. As famílias não existem em isolamento.

Esse é o fim da sessão, a menos que tenham perguntas que queiram ver respondidas.

("Não. Acho que já as respondeste todas.")
Acho que sim.
("E muito bem, também.")
(*Com um sorriso:*) Acho que fiz um trabalho bastante bom.
Fim às 23:45.

SESSÃO 741 (PARTE APAGADA)
21 DE ABRIL DE 1975

(O material seguinte é retirado da 741ª sessão.)

(23:27.) Agora: responderei às vossas perguntas na quarta-feira; mas tenho algumas observações.

Os livros nunca deixarão de vender durante a vossa vida. (*Longa pausa.*) Terão de proteger a vossa privacidade, simplesmente porque são o tipo de pessoas que são. O vosso correio aumentará, particularmente se as pessoas não puderem contactar-vos por telefone. Se tiverem um número não listado, então o vosso único contacto com as pessoas será por correio. Ditarei uma carta para vós. Particularmente se o vosso telefone não estiver listado, o correio deve ser pelo menos reconhecido.

Estão a terminar uma certa parte das vossas vidas e a começar outra. Várias mudanças ocorrerão. Há pessoas-chave, por assim dizer, que devem ver. Pessoas em vários campos irão pôr as nossas ideias em prática. Esforços devem ser feitos nessas áreas. Foi altamente importante que recebessem novos estímulos através do telefone, ouvindo os problemas e questões das pessoas em primeira mão. Sugiro agora, contudo, que tenham um número não listado — mas também sigam as recomendações relativas ao correio.

Outras mudanças de comportamento também poderiam ser úteis. Dá-nos um momento... Isso não significa que se isolem, mas que os vossos encontros com os outros sejam focados com maior significado e intenção. O Ruburt estará envolvido num tipo diferente de escuta interior, e tu também, embora o teu esteja relacionado com a tradução do som interior em imagem.

Novos estímulos também foram necessários para a Política Psíquica no início, assim como todos os episódios das mudanças.

Dar-vos-ei mais material que será de bom uso prático quando tiver respondido às vossas perguntas.

Então despeço-me com uma calorosa boa noite por agora, da minha realidade desconhecida para a vossa. Podem ter todos os livros que quiserem, quando quiserem, e ao vosso próprio ritmo.

("Obrigado, Seth. Boa noite." 23:44.)

SESSÃO 742 (PARTE APAGADA)

23 DE ABRIL DE 1975

(O material seguinte é da 742ª sessão.)

(22:05.) Dá-nos um momento... Não vou entrar em grande detalhe sobre a condição do Ruburt, mas tenho algumas informações. Obviamente ele está no meio de uma aventura de aprendizagem, a tentar fazer muito mais com a sua consciência ordinária do que a maioria das pessoas, e a tentar resolver os seus problemas e enfrentar os seus desafios sem depender das velhas estruturas de crença — em termos de saúde, sem depender de médicos ou dentistas. Ele tem feito isto mesmo estando a trabalhar em áreas relativamente inexploradas, onde parecem haver poucas certezas.

A Natureza da Realidade Pessoal está lá para os outros seguirem. Outros, no entanto, não tiveram mão na sua produção. Muitos deles experimentarão as ideias, o melhor que puderem, e aprenderão e ganharão muito, tudo enquanto se agarram em segurança aos estandartes das crenças convencionais — e o Ruburt não se permitiu tais confortos. Ele deve lembrar-se de que muitas pessoas têm muito mais problemas, não só com a saúde mas com relacionamentos pessoais, finanças e vocações, e sem quaisquer realizações satisfatórias para compensar as suas "infelicidades".

(*22:15.*) Agora mudaram-se, novamente, para um novo lugar. No início encontraram uma concentração de crenças antigas que já tinham sido desfeitas, levando-vos a mudar, mas fisicamente ficaram a enredar-se por um tempo. O novo ambiente era demasiado "rico" para o vosso sangue? Eram forasteiros? Seria a classe social o distintivo óbvio do vosso endereço?

A biblioteca voltaria — um símbolo dos vossos medos de que a criatividade talvez não fosse compatível com algum tipo de conforto relativo. Essas questões estão bastante resolvidas. Mas, até certo ponto, elas acrescentaram aos hábitos musculares de tensão do Ruburt. Ele tem sido muito mais ativo, contudo, do que qualquer um de vós percebe, comparativamente falando. Mais importante, ele tem sido muito mais ativo

fisicamente (*sussurrando*) na sua imaginação. Isso ainda tem de dar frutos nos vossos termos.

(*22:23.*) Eu faço recomendações de vez em quando, e de vez em quando acham adequado segui-las. Já não preciso de dizer ao Ruburt para sair todos os dias. Ele quer — uma mudança muito mais importante do que percebem. Ele precisa, novamente, contudo, da certeza de que pode fazer muito melhor fisicamente.

É difícil para ti, Joseph, perceberes a importância de tal certeza para ele. As tensões iniciais da mudança para aqui, mencionadas acima, e as suas preocupações com a inspiração, já passaram; apenas. As suas imaginações, mesmo com coisas simples — os bebedouros para pássaros, os comedouros, a mesa de piquenique que implica experiência ao ar livre — tudo isso dará frutos.

A tua ideia da segunda casa assustou-o, implicando isolamento. Quando chegar esse momento, haverá implicações diferentes, de segredo, que para ele são misteriosas e, portanto, excitantes.

A recomendação que mencionei e não te dei é esta: comecem a considerar sair, talvez para o Steak House, ou algo assim. Não façam disso uma grande produção. Obviamente, não esperem que o Ruburt instantaneamente dê pulos de alegria, também. Contudo, é importante que comecem a pensar em tal diversão. Renderá dividendos muito maiores do que imaginas.

(22:34.) Descansa os dedos...

Considerando os desafios do Ruburt, ele tem-se saído extremamente bem em todos os aspetos, mas uma área sofreu mais enquanto ele limpava os destroços que literalmente rodeiam as vidas da maioria das pessoas.

Ele precisa agora mais da ajuda do que tu, mas eu, algum dia, quando quiseres, indicarei as formas pelas quais as tuas próprias realizações foram feitas face às crenças e aspetos negativos que em tempos aceitaste.

Há uma velha sugestão que lhe dei uma vez: O meu corpo pode desempenhar melhor agora. Que ele a use diariamente.

De certa forma, o progresso dele tem dependido do estado do seu aprendizado, de modo que ele tem tentado esticar as habilidades da consciência normal ao incorporar outros "fios". No entanto, como ele era o mais envolvido, teve de testar cada fio, e, entretanto, ainda tinha de lidar com a sua "velha" consciência, com os seus hábitos.

Vou dizer-te, ele começou a regenerar as gengivas. Ele manteve aquele dente (*apontando*) na boca durante seis meses. Ele abana quando ele fala, e já o faz há esse tempo. Agora tem boas hipóteses de o manter.

(*22:15.*) Ele tem razão: o Frank deve convidar os músculos a moverem-se, assegurar-lhes que podem, através de uma manipulação suave. Caso contrário, eles rebelam-se — não contra o movimento, mas contra os comandos exteriores que não vêm de dentro. O Ruburt quer que as pernas se movam melhor. Ele não quer que doam quando se movem mais.

(*Longa pausa.*) A melhor coisa que o Frank fez até agora foi dizer "As tuas costas parecem juvenis", e noutra altura "As ancas dela giram como as de uma bailarina." Isso é muito mais eficaz do que alongamentos físicos. O mesmo tipo de sugestão aplicado às pernas com manipulação suave, e aos braços, seria muito eficaz. Os músculos do Ruburt podem mover-se mais facilmente, agora. Não têm de se sentir pior primeiro. As costas não têm de incomodá-lo entretanto, como foi sugerido. Ele não tem de se curvar mais em certas fases para manter o equilíbrio, como foi sugerido, e ele seguiu essas sugestões, exceto no caso das costas. Ele tem-se curvado, por outras palavras. Essas são crenças que o Frank tem sobre o corpo e o seu progresso.

A melhoria será geral, de modo que o equilíbrio seja mantido.

O material é interminável. Eu organizo-o para vosso benefício. Se quiserem dividi-lo em dois volumes, está bem. Encontrarão vários pontos onde isso pode ser feito, e responderei a quaisquer perguntas que tenham.

As vossas circunstâncias físicas, no que diz respeito a esta casa, parecer-vos-iam bastante incríveis apenas três anos atrás. As tuas crenças e as do Ruburt tornaram-se tão mais livres que este é o resultado. Tens aqui um excelente exemplo de uma mudança de crença e realidade resultante.

Em breve, o dinheiro deixará de ser uma preocupação (*ponto final*). Será dado como garantido. Agora o mesmo tipo de aceleração pode ocorrer na condição do Ruburt. Esta sessão livrá-lo-á de alguns destroços pendentes. Gostaria de dar algumas sessões para ele seguir. Creio que respondi às tuas perguntas. Sugiro alguma versão de aula — uma mais pequena, começando talvez em junho. Isso dar-vos-á tempo para as sessões que tenho em mente e para continuar o processo de aclimatação.

O material que o Ruburt está a obter da biblioteca ajudá-lo-á com a saúde, pois automaticamente o colocará em contacto com um fio de consciência dedicado a tais questões. De certa forma, o livro dele continuará o nosso material de outro ponto de vista enquanto preparas o nosso livro.

Que Deus abençoe os teus dedos —

("Estão bem.")

— e uma calorosa boa noite.

("Obrigado, Seth. O mesmo para ti. Boa noite." 23:01.)

SESSÃO APAGADA

29 DE ABRIL DE 1975

(*Sentámo-nos para a habitual sessão de segunda-feira à noite, mas eu estava tão cansado que nunca se desenvolveu.*)

(*Esta noite tínhamos vários pontos que pensávamos que o Seth poderia abordar:*

A carta do Seth para os correspondentes.

Material sobre os sintomas da Jane.

Material sobre organizações que nos envolvem a nós, Seth, etc.)

(*Uma quarta categoria — publicação/publicidade — desenvolveu-se pouco antes da sessão começar. Por acaso, descobri um anúncio de página inteira da Prentice-Hall no suplemento de livros do New York Times de 27 de abril de 1975. Quatro livros foram destacados, mas nenhum da Jane. Mostrei-lho, e isso gerou uma reação tão negativa dela como de mim. Tais instâncias sempre me deixam zangado, quase de imediato.*)

(*"Não comeces a resmungar," disse ela. "Não quero ficar zangada antes da sessão."*)

(*"Não vou," disse eu. "Não há nada a dizer. Sou a favor de tomar medidas drásticas [para obter ação da Prentice-Hall em relação a anúncios], mas sei que tu não és."*)

(*"Mesmo assim," disse ela, a folhear a página, "isto é um pouco demais..."*)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora: com a vossa permissão, e a do Ruburt, tenho alguns comentários sobre o negócio editorial.

Antes de mais, não percebem nem apreciam o nosso feito conjunto até agora nesse aspeto. Conseguiram induzir uma editora de renome, bem conhecida, a aceitar material altamente não convencional. Não foi relegado, se me permites, para o "repositório de malucos" do Parker. Mesmo no início,

nesse aspeto, o trabalho foi apreciado. Viu-se uma diferença entre ele e os manuais do tipo "faça você mesmo" que vão parar ao repositório.

No entanto, ele cai numa categoria própria. Uma para a qual nenhuma editora respeitável tem qualquer lugar automático.

Os livros do Castaneda, apesar de toda a sua aparente não convencionalidade, tinham um nicho onde encaixar, pois aqui estava o bastante convencional académico a explorar uma cultura, mesmo que da mente; não a sua própria — mas em segurança, dentro de um enquadramento académico ao qual depois regressava, e com o qual os leitores académicos se podiam identificar. O Castaneda tinha as credenciais da sua sociedade de antemão. Essa sociedade podia então aceitar as suas viagens, e os indivíduos podiam permitir-se seguir as suas aventuras, e perdoá-lo pela sua transgressão cultural porque ele trazia de volta "mimos".

(*Pausa às 21:37.*) Dá-nos um momento... Contudo, o ponto sempre foi feito de que a cultura interior do Don Juan era alienígena — natural talvez para o Don Juan, mas não para o Castaneda nem para o leitor.

O Castaneda podia relatar. Outros chamados livros psíquicos atuais também são relatados, mas geralmente por alguém ainda mais distante das experiências originais. Um escritor freelancer fará a biografia de fulano tal, porque o próprio "psíquico" é considerado demasiado errático, demasiado fora da realidade e demasiado pouco confiável para registar honestamente a sua própria experiência. A maioria deles não tem a capacidade de escrita para o fazer. Mas para além disso, há a sensação de que quem tem tais experiências é, por temperamento, pouco confiável. A história deve então ser autenticada por outra pessoa. Existem nichos editoriais para tais livros.

Ambas as variedades de livros permitem ao leitor uma distância incorporada que fornece uma almofada contra o choque cultural: a história é, afinal, de segunda mão. O Castaneda contou a sua própria história, mas ainda era de segunda mão, porque a sua própria opacidade acrescentava a distância necessária que protegia o leitor.

Os nossos livros, e estou a incluir os do Ruburt, não caem em nenhuma dessas categorias arrumadinhas — apresentando problemas para os editores. No início, particularmente, e ainda agora, o Ruburt não tem credenciais aceites. Ele não é doutor em nada, pois não há ninguém vivo que pudesse dar-lhe um grau académico na sua linha particular de pesquisa, nem na tua.

O Tam viu instantaneamente a qualidade no nosso trabalho, e no do Ruburt. No início, apenas o entusiasmo dele vendeu o nosso primeiro livro. A

Prentice teria aceite se vocês tivessem permitido a outro escritor relatar a experiência. Contudo, o chefe do Tam concordou com ele. Foi o Tam que viu no manuscrito original do Ruburt a importância do seu trabalho, e a forma como o Ruburt estava a tentar escondê-lo ao minimizar a sua relação comigo.

(*Pausa às 21:49.*) Teria sido altamente pouco prático, então, esperar que a Prentice anunciasse o livro. Os tempos estão a mudar. Existe um chamado clima oculto, mas nós também não caímos precisamente nessa categoria para eles, os editores; e o Ruburt recusa-se a aproveitar-se dos "adereços". Pelo menos assim eles poderiam dizer que tinham uma personalidade oculta que fazia o novo papel. Poderia ser uma farsa, do ponto de vista do editor, mas eles podiam vendê-lo, e saberiam como anunciá-lo.

Os editores lidam com a cultura que conheces, com pessoas que a seguem. A Prentice não entende por que razão os livros venderam. O Castaneda não se torna o Don Juan. Ele mantém-se claramente afastado da realidade que explora. Se o nosso material não fosse excelente, poderia ter encontrado caminho para algum editor obscuro e "assustador" no submundo.

Um editor comum e respeitável não sabe o que fazer com uma Jane Roberts que produz um Seth de outra realidade — livros dela própria também, e livros, além disso, de qualidade.

Nenhuma outra editora vos teria tratado melhor até este ponto. A maioria teria tentado transformar o Ruburt num espetáculo de circo ambulante. Os publicitários não conseguem lidar com esse tipo de material. Teriam sido submetidos a experiências muito difíceis de lidar, que poderiam ter perturbado tanto a vossa paz de espírito que o trabalho talvez nem tivesse progredido até este estágio.

A ficção, novamente, coloca uma bela distância entre o leitor e a experiência. Os editores conseguem lidar com isso. Mas o Ruburt está a dizer: "Esta experiência minha significa que esta outra espécie de visão mental e espiritual do mundo é natural — não alienígena, não parte de outra cultura."

Ele não se esconde atrás de outras credenciais, ou sistema social, ou dogma. É importante que os nossos livros sigam o seu caminho, e tão desimpedidos quanto possível das distorções comerciais que automaticamente seriam aplicadas por homens interessados em anunciar um produto.

Agora, o Tam pode escrever bons anúncios. (*Longa pausa.*) Haverá alguns bons anúncios. Entretanto, a Prentice deu um enquadramento — respeitável — no qual os livros puderam encontrar o seu crescimento e público.

A Bantam está a ajudar — mas ninguém lá teria tido coragem de fazer qualquer investimento inicial. O que disse, contudo, aplica-se agora à Bantam, como se aplicou à Prentice no início. Vocês não lhes dão nenhuma alavanca de natureza reconhecível na vossa cultura, sobre a qual o tipo deles de publicidade possa ser escrito.

Têm sorte que a Bantam não conseguiu usar o tipo de publicidade à exorcista — e essa é a ideia deles neste momento de como lidar com tal material não convencional. Tal publicidade poderia ser devastadora.

A visita da Grace (Bechtold) foi altamente importante desse ponto de vista. Se vocês fossem, ou se o Ruburt fosse, um Philip Roth convencional, um romancista, seguramente dentro desse enquadramento, ou se ele estivesse disposto a apresentar-se como uma "mestra oculta do espírito", então teriam publicidade de sobra.

(*Pausa às 22:11.*) Não necessariamente gostariam de lidar com esses resultados. Não quereriam lidar com as chamadas telefónicas, as entrevistas, por isso não culpem a Prentice por não vos dar aquilo que não querem. Se isso fosse realmente o que queriam, já o teriam tido ontem.

Estás correto (*para mim*): a Prentice segue as tuas crenças. Mas estas não são tão negativas quanto frequentemente supondes. Eles não se aproveitaram de vocês como uma firma "altamente agressiva" poderia ter feito, e na verdade tentaram proteger a vossa privacidade.

Eles sabiam que tinham algo, mas não faziam ideia do que era — ou de como lidar com isso. No início, esperavam que vocês talvez os pressionassem — talvez fossem oportunistas. Ficaram altamente impressionados porque não pressionaram por publicidade. Não eram caçadores de publicidade, então. Eles não têm ideia de quantos livros deveriam ter para as edições iniciais — primeiras edições.

Deram-vos muito mais liberdade do que qualquer outra editora respeitável daria. Os livros estão a formar a sua própria base sólida, e irão muito melhor. Entretanto, progrediram.

(*22:20.*) Descansa os dedos... Compreendes-me?

("Sim. Acho que o material é muito bom.")

(*A Jane, como Seth, fez uma pausa. Como comentei após a sessão, parece que teremos de refrear os nossos sentimentos sobre publicidade e a Prentice; pode até ser um alívio fazê-lo. Mas acho que o material do Seth aqui é o melhor que poderíamos encontrar sobre a nossa editora, o Castaneda, etc., e tenho a certeza de que a Jane concordará.*)

(*Retomar às 22:22.*)

Querido correspondente:

O Ruburt leu a tua carta. O Joseph também. Estou ciente do seu conteúdo. Ainda não temos nenhuma organização exterior, portanto não há secretárias para tomar ditado, nem intermediários — ou intermediárias — para escrever respostas floreadas e pré-embaladas.

O Ruburt e o Joseph, ou a Jane e o Rob se preferires, são pessoas privadas. Também têm uma espécie de relação de um-para-um com o universo. Esta qualidade particular significa que resistem a formar qualquer tipo de organização, mesmo que tal organização pudesse ajudar a responder ao correio. Estou, portanto, a ditar esta carta; embora seja enviada a muitos de vós, é escrita para cada um de vós, e apenas lamento não poder entrar nas vossas aspirações, desafios e problemas de forma mais individual.

Alguns de vós escreveram com alegria, alguns com tristeza. Alguns de vós escreveram para contar respostas que encontraram, e alguns de vós escreveram a pedir respostas. Em qualquer dos casos, energia está a ser enviada para vós com esta carta.

Essa energia despertará em ti as tuas próprias capacidades. Levar-te-á a perceções e soluções que podem ser apenas tuas. Colocar-te-á em contacto com a base do teu ser — de onde, eventualmente, surgem toda a exultação e respostas. O meu propósito não é resolver os teus problemas por ti, mas pôr-te em contacto com o teu próprio poder.

O meu propósito não é interpor-me entre ti e a tua própria liberdade ao dar-te "respostas", mesmo para os problemas mais trágicos. O meu propósito é reforçar a tua própria força, pois, em última análise, a magia do teu ser está bem equipada para ajudar-te a encontrar realização, compreensão, exuberância e paz.

Os teus problemas são causados pelas tuas próprias dúvidas. Essas dúvidas surgem porque estiveste desligado da validade da tua própria existência. Deixa-me aqui reforçar essa validade. Deixa-me reforçar a fé na tua capacidade inata de encontrar uma aceitação alegre e de superar quaisquer problemas que tenhas.

Se eu me atrever a resolver problemas por ti, então nego-te o teu próprio poder, e reforço ainda mais quaisquer sentimentos de impotência que possas ter. Sei que podes ficar cansado, contudo, e que às vezes uma dádiva de energia pode ser um verdadeiro impulso; por isso, novamente, com esta carta

envio o meu reconhecimento jubiloso da tua existência — e energia que podes usar para reforçar a tua própria vitalidade e força.

Nem todo o correio vem do carteiro, por isso cada um de vós deve ter o seu próprio tipo de resposta interior da minha parte a qualquer carta que tenha enviado pelo correio. Eu sirvo, de muitas maneiras, como um porta-voz do vosso próprio psiquismo, contudo, portanto a mensagem interior será do vosso próprio ser superior para vós mesmos, e nesse nível multidimensional de realidade eu saúdo-vos.

Seth.

("Obrigado.")

Faz uma pausa. (*22:43—23:02.*)

Agora. Vou dar-vos informações sobre organizações, no que vos dizem respeito. Por agora, contudo, mantenham-se simplesmente afastados delas, como estão. Prefiro fazer alguns comentários sobre o Ruburt, a sua condição, e sobre as suas crenças e enquadramentos.

O Frank (Longwell) é muito mais mente-aberta do que a maioria dos quiropráticos ou médicos, e ele aprendeu muito. Gostaria de corrigir alguns equívocos, contudo, pertinentes não apenas aqui, mas de forma geral.

Dá-nos um momento... Os músculos do Ruburt conhecem as suas próprias capacidades. Eles não precisam, basicamente, de ser convencidos. Sabem que podem mover-se fácil e rapidamente. Não são fracos, embora possam parecer. É o Ruburt que deve ser convencido de que os músculos dele podem mover-se corretamente.

Quando o Frank move os braços do Ruburt assim-assim (*com gestos*), os resultados benéficos ocorrem porque o Ruburt reconhece que os seus braços podem mover-se. Não é surpresa para as articulações e músculos envolvidos.

O Frank, contudo, dá como certo que deve haver alguma resistência por parte do corpo, que ele será relutante, e isso não é o caso.

O corpo está disposto, ele próprio, a mover-se — e ansioso por fazê-lo. As vossas crenças, contudo, dizem-vos que há relutância envolvida, e tal condição resultará de acordo com as crenças. Ao manipular fisicamente o corpo, contudo, num dado enquadramento, o Frank mostra ao Ruburt que o corpo pode mover-se melhor. As etapas envolvidas são em grande parte artificiais.

Quaisquer mecanismos ou métodos usados em qualquer doença são eficientes e produtivos apenas na medida em que convencem o paciente do seu poder para superar a condição.

Não precisas de ter músculos rígidos se te sentares por um longo período — mas terás, de facto, se acreditares que terás. O corpo muda literalmente instantaneamente, mas se acreditares que o tempo deve estar envolvido em qualquer grau, então, claro, isso acontecerá dessa forma. Os músculos precisarão de tempo para se reajustarem.

(*23:15.*) O propósito e a função do curador, seja qual for a sua forma de operar, é convencer o paciente de que a cura não é apenas possível, mas inevitável. Poucos médicos, quiropráticos ou curadores de qualquer tipo conseguem sentir ou transmitir eficazmente tal fé.

A fé é necessária porque curador e paciente estão diretamente a enfrentar um conjunto de circunstâncias evidentes para os sentidos. O curador está geralmente equipado com as suas próprias crenças, às quais o paciente é altamente sugestionável, porque esta é a área de conflito.

O homem ou mulher saudável, em excelente condição, pode ser igualmente cego noutras áreas, mas o curador e o paciente estão unidos de forma estranha pela sua crença na existência da doença no que diz respeito à experiência pessoal. O médico está geralmente tão obcecado com a doença quanto o seu paciente, embora de um ponto de vista diferente.

O homem ou mulher que parece obsessivamente preocupado com a saúde está também, contudo, obcecado com a doença — e com medo de nela cair, como o santo convencional poderia estar do diabo.

Agora o Ruburt está a mover-se mais desde que se mudaram para aqui, e em maior grau do que qualquer um de vós percebe. As razões originais por trás da condição foram em grande parte resolvidas, mas ele fica com crenças físicas sobre o seu corpo.

Os hábitos têm uma função importante nas vossas vidas. Permitem-vos agir de certa forma que consideram necessária, sem vos envolver em decisões constantes. Em certo momento, o Ruburt pensou que deveria conter-se. Aprendeu a fazer isso habitualmente. As razões para tal comportamento estão agora a deixá-lo. Ele estabeleceu, contudo, um padrão de comportamento corporal, e teve de o basear em crenças corporais.

No antigo enquadramento de referência, ele tinha de se convencer de que o seu corpo não podia mover-se bem, ou rapidamente. Assim, não precisava de lidar com aquilo que considerava elementos distrativos — de deixar a secretária. Além disso, não podia viajar demasiado para dentro sem ser puxado de volta ao desconforto do corpo. Isso dava-lhe uma sensação de segurança. Com o tempo, descobriu que os sintomas, contudo, eram muito

mais limitadores do que tinha contado, e à medida que a sua experiência crescia, descobriu que precisava de menos os chamados "salvaguardas".

Contudo, então, ele deparou-se com o comportamento habitual. Levava tempo da vida quotidiana para quebrar o padrão, mesmo quando o entendia, por isso muitas vezes ia em frente por um lado, enquanto fazia esforços meia-boca para se libertar por outro.

(*23:31.*) O sentimento de desesperança resultava quando ele sentia que talvez não conseguisse alterar o padrão, que tinha feito a sua cama, como a mãe dele costumava dizer, e que tinha de nela deitar-se. Um comentário bastante literal quando a mãe dele o fazia, pois era isso que ela fazia.

Assim, parece, mesmo para ti às vezes, mais fácil seguir o velho padrão do que quebrá-lo. Podes fazer compras mais rapidamente sozinho do que com o Ruburt, de modo que as "tarefas" levam menos tempo. É mais fácil para ti pentear o cabelo do Ruburt atrás. Fica melhor, e estás a ajudá-lo. Ajudá-lo-ia mais se o incentivasses ativamente e com carinho a pentear o próprio cabelo, e lhe dissesses que ele conseguiria fazê-lo melhor a cada vez.

É bom da tua parte fazer a cama, e neste estado pelo menos a condição dos braços dele torna isso difícil. Mas quando assumes a responsabilidade de lavar as roupas dele, estás a negar-lhe atos que ele fazia — e pode fazer — e a acrescentar a um sentido de impotência nesse aspeto. Ajuda-o a torcer as calças, por exemplo, quando ele tiver dificuldade em fazê-lo, mas não laves automaticamente as coisas dele por ele.

Para o Ruburt agora: ele começou a perceber isto, e alguns resultados já apareceram; mas como percebes, o corpo dele pode desempenhar melhor. À medida que ele entender isto, assim será. Não há nada basicamente errado com os músculos ou articulações. Eles responderão a essa compreensão. Eles sabem que podem mover-se.

Agora. Parte disto está relacionada com organizações, e serviu como um método de proteção. O Ruburt perguntava-se até onde deveria ir ao publicitar o seu trabalho. Anúncios significariam pedidos para palestras. Ele descobriu que era um bom orador. Poderia sair para o mundo, mas não queria. Os teus comentários sobre o comportamento dele ao telefone muitas vezes reforçam os sentimentos dele de que não poderia dizer "não" sem os sintomas a sustentá-lo.

É importante, então, que tomem uma posição firme, ambos, nesse sentido. O teu próprio medo, Joseph, às vezes — mas nem sempre — leva-te a exagerar o que consideras a sugestionabilidade do Ruburt ao telefone.

Por um tempo, simplesmente para ajudar na recuperação do Ruburt e para o procedimento operacional presente, sugiro que tu tenhas a palavra final — que, se sentires que não foi dado um "não" firme, sejas tu a dá-lo.

O corpo do Ruburt pode mover-se normalmente agora. Isto não significa que ele precise de se sentir como um idiota, mas que ele estabeleceu um hábito corporal por razões que em tempos considerou válidas, e que mudá-lo requer algum esforço consciente. Requer paciência, e compreensão amorosa da parte dele, e da tua.

O novo ambiente e a primavera que se aproxima ajudarão. Gostaria de ter uma sessão na quinta-feira, para dar-vos sugestões mais específicas que serão benéficas. Depois de algumas sessões dedicadas a preocupações práticas, deixaremos que descansem, para que não tenham sessões atuais mais o livro para fazer.

Farei sugestões relativas à aula, mas apenas sugestões. Não terão problemas de dinheiro. Algum tipo de enquadramento de aula relaxado e íntimo será benéfico, mas uma aula bem mais pequena. Tenho algo em mente que vos direi noutra sessão. Um pequeno encontro de íntimos — bem pequeno — isso basta por agora.

(*23:55.*) "Boa noite, Seth." Depois, às 23:56:

Agora: darei essa informação.

Sugiro não mais de 15 pessoas no máximo. Elas vêm aqui como uma pedra de toque. O que aprenderem podem contar a outros. Deve haver um grupo de dez que venha regularmente. O Ruburt saberá quem são.

Do grupo dele de 40, os outros cinco podem ser escolhidos e convidados em qualquer tipo de agenda que ele escolher. Alguns podem vir apenas uma vez por mês. Mas 15 para o número total.

Tenho algumas coisas em mente eu mesmo, mas a atmosfera deve ser relaxada, uma versão mais inteligente das noites de sexta-feira, em que o Ruburt sente que pode estar à vontade e não precisa de fazer uma grande produção. É aí que estamos todos mais livres.

Fim da sessão. (*00:01.*)

SESSÃO APAGADA
1 DE MAIO DE 1975

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora: em A Natureza da Realidade Pessoal discutimos a natureza das crenças privadas. Algum dia poderá haver um livro chamado A Natureza da Realidade Cultural.

Até certo ponto, o Ruburt está a começar a mover-se nessa direção agora, em Política Psíquica — particularmente com os seus codicilos. Antes de mais, claro, escolhem a cultura na qual nascem. O sistema de crenças é como um clima mental e espiritual. Em maior ou menor grau, cada indivíduo vivo altera esse clima, de modo que, mesmo que não houvesse revoluções, haveria mudança constante, às vezes gradual e às vezes súbita.

As crenças das pessoas formam o sistema cultural, que então exerce a sua influência sobre o indivíduo. O sistema cultural, contudo, não é imposto a partir de alguma fonte exterior, e não é biologicamente predeterminado. Tem os seus aspetos biológicos, claro; mas a guerra, por exemplo, não é uma culminação biológica de um instinto agressivo (*ponto final*).

Uma vez que é formado por crenças mantidas por criaturas naturais, a cultura é, como afirma o Ruburt, tão natural quanto o vosso ambiente físico. Uma vez que nascem num determinado tempo e país, crescem num ambiente quase invisível mas definido de conceitos, pressupostos e ideias pré-determinadas que servem como base a partir da qual as vossas próprias crenças individuais surgem. Há uma constante troca entre qualquer indivíduo e o seu sistema cultural.

Agora, o Ruburt foi sempre um rebelde nesta vida. Ao mesmo tempo, possuía os impulsos naturais de ser amado e aceite pelos seus semelhantes.

(*A Jane, como Seth, apontou para a nossa porta da cozinha. Ela podia vê-la da sua posição na sala de estar. Eu tinha deixado-a aberta o suficiente para o nosso gato, Willy, poder entrar quando lhe apetecesse.*)

O vosso amigo entrou, creio eu.

(21:44. Fechei a porta e desliguei a luz noturna. O Willy já estava a comer.)

Ele tem uma capacidade de se identificar com os outros e de comunicar. Sempre foi mentalmente rápido e intelectualmente ágil. Quando jovem, as mensagens dos outros chegavam tão rapidamente que ele foi diagnosticado como tendo uma glândula tiroide hiperativa. Na verdade, ele estava a receber

mensagens “não oficiais” que normalmente são censuradas neurologicamente. Ele não podia permitir que se tornassem conscientes nesse mundo.

Como mencionado antes, foi-lhe dito para abrandar, disseram-lhe que se queimaria antes dos vinte anos. Ele escalou através de sistemas de crenças com um sentido infalível de direção, mas à medida que derrubava um, havia sempre outro. Quando terminou com a Igreja Católica, por exemplo, estava certo de que o mundo secular e académico oferecia as respostas para as perguntas ignoradas, sentia ele, pela religião. Mas esse mundo de crenças também se revelou altamente limitador.

O seguinte foi o sistema da ciência. E durante algum tempo sentiu que era um enquadramento no qual o homem poderia descobrir a verdade sobre si mesmo e a sua relação com o universo — mas sempre havia a esperança de que algum sistema estabelecido existisse em algum lugar. Assim, enquanto se rebelava contra qualquer enquadramento dado, também estava certo de que existia um.

Quando o nosso material começou, ele ainda estava convencido de que a ciência oferecia tal enquadramento conveniente. Assim, realmente, também estavas tu. Uma nova ciência, certamente — a parapsicologia — mas um sistema reconhecido, embora talvez avant-garde.

Com tudo isto, tens novamente a necessidade natural de seres aceite, até certo ponto, pelos teus semelhantes, de encontrar um ponto de relação, uma plataforma aceite para os relacionamentos.

Os seus amigos religiosos de infância afastaram-se rapidamente quando ele deixou a igreja. Ele foi expulso da faculdade, e outra ponte, sentiu ele, tinha desabado. A ficção científica, por um tempo, ofereceu ciência mais escrita — uma plataforma conveniente. Mas os escritores de ficção científica que conheceu, e o próprio campo, descobriu ele em breve serem igualmente limitadores.

(*21:58.*) Durante um tempo, embora não o admitisse, sentiu que seria recebido de braços abertos por alguém, significando algum sistema. Os espiritualistas, descobriu ele, fariam isso, e fizeram convites. Os chamados grupos ocultos também, com as suas fraternidades gnósticas. Tudo o que ele tinha de fazer era traduzir a sua experiência nos termos deles, como antes sentia que era esperado traduzir para termos religiosos, académicos ou científicos convencionais.

Essas anteriores e aconchegantes esperanças de tal aceitação eram bastante necessárias para apoiá-lo enquanto ele prosseguia nas suas próprias

buscas, porque ele não queria admitir que estava, de certa forma, agora, sozinho.

O temperamento dele é algo diferente do teu. Tu estavas sozinho na tua família, mas porque ele não tinha família, a sua solidão era tão evidente que ele tentou escondê-la.

Enquanto esta jornada prosseguia, e enquanto ele viajava por sistemas, desconsiderando, finalmente, uma série de crenças após outra, ainda carregava até certo ponto certas suposições básicas enraizadas, mantidas de diferentes maneiras por todos esses sistemas. Ainda carregando algumas destas, ele próprio, e com a minha ajuda, começou um estudo da própria natureza da crença.

(*Pausa.*) Ele libertou-se em áreas importantes, mas todo o tempo lutando contra certas aparentes inconsistências básicas. Também tu és tingido por algumas dessas crenças, como ele, pois representam essas colorações culturais sobre as quais todos os vossos outros sistemas se baseiam.

Como a consciência dele e a minha estavam mais diretamente a confrontar as nossas experiências, contudo, as inconsistências mostravam o seu peso mais na experiência dele.

(*22:10.* Tinha sido uma entrega rápida, no que dizia respeito à minha capacidade de tomar notas. A Jane levantou o seu copo vazio; antes da sessão eu tinha-o enchido com partes iguais de vinho e água.)

Arranja mais para o nosso amigo, e descansa os dedos.
(*Enquanto eu pegava no copo da Jane com a mão esquerda, ela agarrou a minha mão direita e sacudiu-a vigorosamente. Como Seth, estava muito divertida enquanto me olhava.*)

Não quero assustar-te — mas se algum dia fizermos A Natureza da Realidade Cultural, será um ótimo livro.

(*Eu ri-me. "Está bem. Fico contente por ouvir isso. Mas não estou preocupado..."*)

(*E quando voltei da cozinha:*) Queres uma pausa?

("Não.")

O Ruburt de repente encontrou-se então a explorar terrenos muito estranhos — e sem a esperança sustentadora de antes. Pois todos os sistemas reconhecidos eram deficientes. Ele não precisava examinar cada um minuciosamente, pois as suas capacidades, após alguma familiarização, deixavam-no com o conhecimento dos seus méritos. As hipóteses discerníveis declaradas dos vários sistemas são uma coisa — mas os pressupostos

invisíveis de raiz são outra. O Ruburt tentou pôr o seu entendimento em uso prático em termos da vida diária, da vossa relação, do trabalho, das finanças, das suas aulas, mas encontrou-se com dificuldades físicas definidas. Tu encontraste-as através da tua relação com ele. Em certas áreas, ambos avançaram rapidamente. Contudo, aqueles pressupostos culturais profundamente enraizados e invisíveis ainda operavam. Alguns deles ambos dispensaram pela razão muito simples de que nunca vos agradaram temperamentalmente para começar. Outros dispensaram porque cresceram em sabedoria.

Agora, o Ruburt escreveu sobre isso recentemente (*em Política Psíquica?*), mas ele ainda não percebe o quão persuasiva (*ou pervasiva*) é esta crença cultural em particular, e apenas aceitando-a é que a sua condição física faz algum sentido.

(*22:21*.) Em maior ou menor grau, ambos acreditam que o vosso mundo é hostil. Tu (*apontando para mim*) não acreditas que a natureza é hostil, nem o Ruburt, mas ambos aceitam o conceito de que existem elementos hostis contra os quais precisam proteger-se, e que o artista ou escritor, ou qualquer pessoa sensível e sábia, está em grande desvantagem perante um sistema no qual nasceu, e que está, até certo ponto, à sua mercê.

Portanto, são necessárias defesas em proporção direta à "hostilidade".

O Ruburt sentia que qualquer pessoa que saísse dos sistemas estabelecidos encontraria ridículo, então protegeu-se contra isso. Fez a sua parte, mas criou um ambiente de "segurança", e não queria sair dele. Não teria de lidar com os chamados céticos por um lado, nem permitiria ser colocado como uma sacerdotisa oculta por outro. Nem seria objeto de ridículo para os vizinhos, pois não o veriam assim tanto.

O desconforto do corpo enquanto escrevia também moderaria as suas buscas interiores o suficiente para que pudesse lidar intelectualmente com elas.

Agora, apenas uma crença em hostilidade justificaria tal comportamento. O comportamento também diz: "Olhem para mim. Não podem atacar-me porque estou em tão má forma. Não seria jogo limpo."

Como mencionado antes, o sexo do Ruburt, como Ruburt, também estava ligado, pois ele carregava as crenças da sua cultura de que uma mulher seria ridicularizada duas vezes mais rapidamente do que um homem. Entretanto, parecia ter, de certa forma, nada concreto para oferecer em termos

que sentisse que as pessoas pudessem entender — nada a que elas se pudessem agarrar.

Os codicilos oferecerão novas hipóteses sobre as quais a vida privada pode ser baseada, e nisso são altamente importantes. É quase impossível para vocês, individualmente ou juntos, olhar para trás e ver essas crenças limitantes de que se livraram, mas o enquadramento ainda persistia. Estas são ideias, então, que o Ruburt deve meter na cabeça. Era necessário, no antigo enquadramento de referência, que ele acreditasse que o corpo não podia funcionar corretamente. Era um método de operação que lhe permitia avançar com o que considerava uma cautela razoável. Embora limitasse o seu potencial interior e exterior até certo ponto, ele ainda sentia, no geral, que estava a avançar tão depressa quanto ousava.

O eu não é confiável. Esse é outro pressuposto de raiz por trás de todos os vossos sistemas, e aqui o Ruburt estava a experimentar com esse eu.

No vosso sistema, insanidade significa comportamento descontrolado, em grande parte, então ele começou a colocar cada vez mais controlo sobre as suas ações físicas, para que ninguém pudesse dizer que o seu trabalho era resultado de instabilidade. Tentava não parecer nervoso, mas no controlo, embora fosse temperamental e fisicamente rápido.

(*Pausa às 22:40.*) Juntem crenças num mundo hostil e num eu não confiável, e acabam em dificuldades se estiverem a trabalhar com outros conceitos que vos dizem que a espontaneidade é boa e que o eu é digno de confiança. Pois no velho enquadramento essas ideias não fazem sentido. Se não as desafiarem, nunca chegam ao ponto de conflito. Nem sequer sabem que foram ensinados a temer o vosso próprio ser. Nunca vos ocorre confiar nele! Vão de especialista para especialista em qualquer área de dificuldade que surja, e têm muito mais problemas do que vocês os dois têm. Ainda assim, as coisas parecem encaixar-se, pois tudo é da mesma cor cinzenta.

O Ruburt sentia que precisava de proteção. Também sentia que tinha de se disciplinar porque não podia confiar em si mesmo, e os sintomas serviam, novamente, para mantê-lo no trabalho. A vossa sociedade dá grande ênfase à crença de que há uma divisão entre interior e exterior, atividade física e mental. É saudável ser atlético, pouco saudável sentar-se à secretária. A vossa civilização acredita que o corpo é apenas um organismo mecânico. Se o usas, ele funciona. Se te sentas à secretária, ele ficará rígido. Assim vão as crenças. O Ruburt também foi tingido por esses conceitos, então, se tivesse de fazer uma escolha, escolhia a cãibra do escritor.

O corpo é um organismo miraculoso, a mudar a cada momento. Ele acredita que se não for usado "corretamente" não funcionará corretamente.

(*Longa pausa às 22:51.*) Ele acredita que deve usá-lo, por um lado, portanto, e não usá-lo, por outro, pois se o usar "corretamente", como pode estar sentado à secretária?

Os sintomas baseavam-se então em crenças que ele aceitava — crenças que são todas bastante básicas na vossa civilização, entrelaçadas invisivelmente em todos aqueles sistemas que ele pensava ter rejeitado.

(*Longa pausa.*) Dá-nos um momento. E dá-te um momento.

(*Uma pausa de dois minutos.*)

Há mais. Fazes coisas por ele. Estes gestos, estes gestos de ajuda, servem como garantia sexual. Tu prezaste tanto a natureza independente dele, e são tão temperamentalmente diferentes em certos aspetos, que ele tinha vergonha de pedir garantia do teu amor — embora soubesse que o amavas. Ele quer que lhe abras a porta do carro por cortesia à moda antiga. Em vez disso, tu fazes isso porque ele aparentemente não consegue fazê-lo bem sozinho.

Isto também se baseia em crenças culturais-sexuais. Ele tem medo de que não o ames se ele não assumir o papel tradicional feminino, e que, se não o fizer, não tem direito de esperar tal cortesia. Contudo, ambos eram altamente desconfiados da sexualidade em conexão com o vosso trabalho, e tu, Joseph, vias isso como uma armadilha, razão pela qual casaste tarde. O Ruburt tentou esconder o que pensava serem características que te assustariam — mas a necessidade em si estava apenas camuflada.

Aqui quero mostrar como crenças culturais invisíveis operam individualmente. Sabem sobre elas, então parece que estão conscientes. Contudo, não percebem o quão firmemente as aceitam. Não me refiro apenas a vocês aqui (*ponto final*).

(*23:02.*) Quando começam a examinar os fios das crenças, estão a trabalhar com a vossa própria experiência. Podem fazer avanços maravilhosos numa direção e ainda serem retidos noutras por teias que não surgiram antes, porque não estavam a pressionar contra elas.

Esta sessão deverá ser útil.

O Ruburt deve compreender que o corpo em si não está prejudicado.

Os codicilos são importantes porque oferecem um enquadramento no qual a hostilidade não é tida como garantida, e no qual tal comportamento não é necessário. O Ruburt é como uma árvore, a crescer seguramente em direção

a espaços abertos. Também tu. A madeira morta deve ser limpa, contudo — as velhas crenças que ainda persistem.

Descansa.

(*23:09.*) Podes decidir que gostas de trabalhar sozinho — que não queres fazer digressões — não porque o mundo seja hostil, mas simplesmente porque esse é o teu modo. Quando o telefone toca, parece que é o mundo hostil lá fora. Era isso que o teu pai (*para mim*) pensava quando o telefone dele tocava.

Se o Ruburt, de vez em quando, quiser chorar no teu ombro, deixa-o, e conforta-o. É algo perfeitamente natural quando o corpo dele dói. Ele não o faria livremente, e só porque tenta esconder-te tais lágrimas é que a emoção parece tão solitária. Ele tem medo que tu tenhas medo, tal como tu tens. Mas o sentimento nunca é libertado corretamente ou de forma saudável, e é uma reação natural — nada ameaçadora.

A sua contenção retém outras expressões de amor da parte de ambos, e de riso. A própria condição física responderá à medida que esta sessão for compreendida. Já fizeram mudanças preliminares necessárias. Ele quer ativamente mover-se aqui, dentro e fora de casa. Está a mover-se um pouco mais depressa no geral, e no geral está um pouco mais direito, embora nem sempre. Contudo, ambos têm medo de dar muita atenção, por receio de serem enganados. Ele iria mais vezes às lojas, mas tem medo de te humilhar.

Os teus sentimentos naturais para com ele, os teus próprios sentimentos sexuais naturais, com a galanteria sexual naturalmente permitida, esclareceriam esse ponto. No passado, no passado longínquo, ele desencorajava a tua galanteria sexual na sua preocupação em provar-se independente — e também, então, porque sentia, por outro lado, que se a endossasse tu sentirias que ele estava tacitamente a exigir proteção feminina convencional. Ele tornou-se mais sábio desde então.

Não projetes hostilidade sobre os teus vizinhos. A humanidade é viva, curiosa e caprichosa, criativa e exuberante. Assim, os vizinhos podem ser curiosos sem qualquer intenção hostil.

Não estou a dar sugestões em detalhe, pois o que aprenderam já deve sugerir reações alternativas próprias. O Ruburt está a começar a ansiar por mobilidade física, e ela virá com esse desejo e com as crenças alteradas que a tornam possível.

Agora — uma observação final... As vossas estruturas organizacionais baseiam-se, claro, em crenças culturais. Não vou abordá-las agora no que se aplicam a organizações — mas não precisamos dessa estrutura. Existem

comunicações interiores muito mais potentes, e estamos a trabalhar com essas.

As minhas mais calorosas saudações e uma afetuosa boa noite.

("Obrigado, Seth, e boa noite.")

(*Com humor:*) se pudessem realmente correlacionar-se com o meu tempo, então poderiam ter A Natureza da Realidade Cultural num instante.

(*23:28.*)

(*Uma nota: Parece realmente uma pena que a Realidade Cultural esteja ali, pronta para ser dada ou recebida. A sua transmissão está a uns dois anos de distância, contudo, segundo a forma como a Jane e eu temos produzido estes livros. Eu mencionei um pensamento à Jane que poderia acelerar as coisas. Simplesmente deixar o Seth ditar o livro — qualquer livro — sem quaisquer notas da minha parte. Então eu só teria de transcrevê-lo e datilografar o manuscrito. A Jane poderia escrever uma longa Introdução ou Prefácio se quisesse, explicando toda a mecânica, os transes, etc., ligados à produção do livro.*)

(*A Jane disse que achava a ideia boa. Também disse que sentia que o nosso método até agora tinha sido "muito necessário" para nós — notas e tudo. Parece que o Seth poderia fazer um livro sem notas. Ele simplesmente prosseguiria através de cada capítulo, ou sessão...*)

SESSÃO APAGADA

26 DE MAIO DE 1975

(*Uma trovoada desenvolveu-se por volta das 21:15, após ter dado avisos durante várias horas. Ainda estava em vigor quando a sessão começou. A chuva ressoava contra as coberturas metálicas que abrigavam as janelas do lado oeste da casa — soando, disse a Jane, como se estivéssemos numa "super tenda"...*)

Agora, boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Não me pediram uma sessão, mas é uma noite tempestuosa, por isso ao longo do caminho toco em alguns assuntos "tempestuosos", embora com mão leve.

Conseguem ouvir-me?

("Sim," disse eu, embora de vez em quando tivesse de pedir ao Seth para repetir uma palavra ou frase.)

Antes de mais, vamos obter uma visão mais clara das vossas próprias intenções ao longo dos anos. Observando os teus pais, decidiste cedo que terias um certo tipo de relação com uma mulher — uma proximidade que o teu pai não teve com a tua mãe — uma que envolvesse muitos aspetos da tua própria personalidade e com os seus propósitos. Caso contrário, não terias casado.

Não te debruçaste conscientemente sobre o tipo de mulher que querias. Alguns homens nunca conseguem qualquer tipo de relação criativa ou estável com uma mulher, e por isso estão agudamente conscientes dessa falta nas suas vidas. Um propósito foi cumprido, então, quando casaste com o Ruburt.

O teu desejo de pintar, per se, não surgiu totalmente formado quando eras jovem, e um eu provável está felizmente envolvido em trabalhos artísticos comerciais. Ele pergunta-se o que teria acontecido se tivesse feito outra coisa. Também não conheceste o Ruburt antes de estares nos teus trinta, por isso os desafios estabelecidos não eram aqueles que seriam resolvidos por um jovem convencional.

Poderias ter seguido ainda outro caminho — um no qual não te envolvesses em quaisquer conceitos intelectuais ou desafiadores, mas os contornasses completamente. Esse tipo de pintura pode ser excelente, mas também envolve uma intensa imersão nas emoções, em exclusão de qualquer conceptualização importante. O maior tipo de pintura inclui tanto as intuições como o intelecto, mas nos teus termos isso também requer o amadurecimento do intelecto superior. Decidiste seguir esse caminho. De uma forma diferente, o Ruburt escolheu a mesma jornada. Se ele não tivesse mergulhado em perguntas mais profundas, poderia muito bem ter sido o romancista, não indo além do que um romancista pode ir na natureza da personalidade ou motivação.

(*21:43.*) Dá-nos um momento... Vocês os dois juntos, através destas sessões, ajudam a espalhar certas ideias, contudo muitas pessoas não pessoalmente envolvidas podem realmente usar o material às vezes melhor — mas não poderiam produzi-lo — um ponto muito importante, e por isso, nessa área de liberdade, estão tão à frente do jogo que o comportamento comum, por contraste, fica tristemente aquém. Outras pessoas percebem melhor as vossas posições nessa área do que vocês próprios.

Agora. Nessas áreas onde estão insatisfeitos, não estão a pôr o material em prática, pois ele funciona das formas mais imediatas e práticas.

Dá-nos um momento... Ambos têm pontos cegos, por outras palavras. Estes aparecem na condição física do Ruburt. Também aparecem, não no trabalho que fizeram, mas no trabalho que não fizeram. Às vezes consegues ver os pontos cegos do Ruburt, e apontá-los. Ocasionalmente ele consegue ver alguns dos teus. Os pontos cegos, claro, têm todos a ver com os mesmos temas, embora lidem com eles de forma diferente.

Estou a dizer-te isto da forma mais simples possível, sabendo que um dia conseguirei passar. O Ruburt teve as suas fantasias esta manhã. Quando as escreveu, ficou por cima delas, por assim dizer, e pôde decifrar o seu significado. Correndo o risco de considerares isto ingenuidade, obténs aquilo em que te concentras. Quando te concentras nas limitações e nas distrações, então elas multiplicam-se. Atraem outras até que o presente parece cheio delas, enquanto outras imaginadas correm em direção a ti a partir do futuro. Quando digo ao Ruburt "Não te concentres nos sintomas porque os reforças", então tu concordas, Joseph, e faz todo o sentido. Quando vês o Ruburt a andar durante dias concentrado nas limitações físicas, então é tão claro para ti onde está a dificuldade dele. Perguntas-te o que há de errado com ele, que não consegue entender o que está a fazer.

Agora. Digo-te isto — que tu passas tempo da mesma maneira, mas à tua maneira, concentrando-te em tudo o que impede o teu trabalho e concentração, até que finalmente o teu tempo de trabalho parece consumido. Apenas de vez em quando consegues ficar por cima desses pensamentos e imaginações. Passas quatro vezes mais tempo a preocupar-te com as distrações do que as próprias chamadas distrações realmente levam. Ao fazeres isso, roubas a ti mesmo a paz de espírito. Imaginas distrações futuras, mas quando o Ruburt projeta os sintomas para o futuro, vês claramente o erro dele — embora ele possa não ver.

Agora deve haver razões para esse tipo de comportamento. Criam a vossa própria realidade. Se os sintomas do Ruburt representam os aspetos aparentemente negativos da sua vida, então as tuas insatisfações com o trabalho representam o mesmo na tua experiência privada. Dizes ao Ruburt "Estás a usar os sintomas como uma espécie de enquadramento, no qual sentes que é seguro progredir, embora lentamente." Agora, no teu trabalho, estás a progredir, mas lentamente — então porque amplificas as distrações?

Se estivesses satisfeito com o teu trabalho neste momento, as tarefas da casa mal chamariam a tua atenção. Terias isso feito, ou farias, mas a tua energia criativa e os teus pensamentos estariam envolvidos com a tua criatividade, e as tarefas, por vezes, dar-te-iam uma mudança necessária e apreciada. As tarefas que tens de fazer, qualquer um de vós, são risíveis.

(*22:05.*) Agora: é óbvio para ti que o Ruburt usa os seus sintomas para controlar a sua espontaneidade, para a repartir, por assim dizer. Nunca tomarias para ti tais sintomas. Deverias, por agora, entender algumas das tuas próprias características. Elas são como as do Ruburt, apenas numa mistura diferente. Muitas vezes tentaste controlar a tua pintura, em vez de a deixares fluir através de ti até à tela. E precisamente quando chegas a um ponto de súbita espontaneidade no trabalho, então usas a questão das distrações para te desacelerar. Agarras-te a elas porque não confias na tua própria espontaneidade no trabalho.

Dá-nos um momento... O Ruburt estava decidido a usar as suas capacidades, viesse o que viesse. Ele de facto usou os sintomas como um enquadramento. Estás determinado a usar as tuas capacidades, mas estás sempre em guarda para garantir que usas as tuas capacidades, e que elas não "te usam"; por isso estabeleces hábitos de trabalho, mas não permites a ti mesmo um verdadeiro ambiente de liberdade em que trabalhar. Dizes conscientemente a ti mesmo repetidamente que isto ou aquilo te incomoda. Concentras-te nas distrações da mesma forma que o Ruburt se concentra nos sintomas.

O Frank pode dizer ao Ruburt (*o Frank chamou a Jane de "pequeno passarinho rijo" — o que ela gostou*) "Na verdade, as tuas pernas podem endireitar-se. Os músculos estão tensos, mas não estão danificados", e tu podes concordar que isso é verdade. Contudo, o Ruburt enfrenta a sensação de rigidez — há algo ali na experiência dele com que lidar, para que os seus sentidos possam conformar-se à sua crença sobre o corpo. Enquanto tenta libertá-lo, depara-se com a evidência persistente e aparentemente válida dos seus sentidos. Assim também tu estás a encontrar a evidência dos teus sentidos, de modo que as tarefas parecem perseguir-te. Não parece que tens tempo num dia para fazer o que queres. Enquanto continuares a dizer essas coisas a ti mesmo, elas serão verdadeiras. O Ruburt está a tentar dizer "Não há nada basicamente errado com o meu corpo, embora na minha realidade pareça haver." Isso soa como uma declaração legítima para ti, e é. Estou a dizer-te que o número de distrações na tua vida é risível, embora na tua

experiência elas pareçam bastante ameaçadoras. “Estou livre para fazer a minha pintura.” Quantas vezes disseste isso a ti mesmo — ainda assim, nessa declaração reside uma grande liberdade, pois tens de mudar a tua crença.

(*22:20.*) “Posso ser livre e espontâneo na minha pintura. Posso deixar a minha habilidade fluir através das minhas pontas dos dedos e do pincel, para que eu crie uma realidade inteiramente nova sobre a tela.”

Dá-nos um momento... Alguns dos vossos problemas privados e conjuntos surgem de crenças culturais das quais estão intelectualmente conscientes, mas das quais não estão emocionalmente libertos. A tua ideia de um estúdio de pintura separado, e algumas das ideias associadas, são simplesmente resíduos que não tens de aceitar, vindo do teu pai e da sua garagem. Estás consciente da ligação, mas não fazes nenhuma tentativa de a ultrapassar.

Também tens ideias de culpa sobre a tua pintura que são induzidas culturalmente. Novamente, reconheces isso, mas não tentas elevá-las emocionalmente. A pintura não traz dinheiro, por isso, para te punires, não a aprecias suficientemente — mas concentras-te nas distrações em vez disso. Fazes a tua parte financeira com os livros, mas ainda ligas a tua identidade social à tua pintura, e, até certo ponto, ainda sentes que essa identidade social depende do dinheiro que a tua “arte” deveria produzir, por isso punes-te ao não desfrutar do teu tempo de pintura. Isto também impede a tua espontaneidade na pintura, claro.

Sentiste-te culpado em relação à mesa de piquenique pela mesma razão. Querias ser capaz de a comprar para o Ruburt, com dinheiro vindo da pintura. Não te colocas acima dos teus próprios padrões de pensamento negativos, portanto, embora possas ver os do Ruburt até certo ponto.

A resposta é tão simples que é ridícula. É simplesmente acreditar plenamente nestas ideias, e aplicá-las precisamente nessas áreas das vossas vidas onde estão insatisfeitos — aplicá-las aos vossos próprios padrões de pensamento, e o Ruburt aos dele.

Disse uma vez que o Ruburt ficou hipnotizado pelos sintomas, e tu concordaste. Mas tu ficas tão hipnotizado pelos teus próprios padrões de pensamento em certas áreas. Quando o fazes, as tuas realizações parecem desaparecer, e não consegues tirar conforto delas. Parece que as ideias não funcionam apenas quando não as usas. Reages de forma diferente ao mesmo conjunto de desafios. As vossas forças reforçam-se mutuamente, mas também os vossos mal-entendidos.

O Ruburt teme que, se de repente estivesse melhor, acrescentaria às tuas distrações, por isso, quando as distrações te parecem ameaçadoras, ele enfatiza os sintomas: se estivesse melhor, querias que ele fizesse todas as tarefas? Assim, as vossas ideias sobre distrações entrelaçam-se. Se ele estivesse melhor, poderia ajudar-te com as tarefas — mas se pudesse, retiravas-te então para o teu estúdio e deixavas tudo para ele? Tudo isto porque as distrações, por assim dizer, são consideradas ameaças. Tudo isto porque ambos acreditam que existem sérios impedimentos no caminho do trabalho criativo, e obstáculos sempre presentes a mitigar contra a vossa criatividade. Assim, cada um reage de forma diferente. Ao mesmo tempo, por causa de algumas crenças culturais, ainda não confiam totalmente na criatividade para começar.

(*22:42.*) Grande talento requer grande espontaneidade. Nenhum de vós acredita realmente nisso. Erguem barreiras para proteger o eu criativo do mundo exterior, que temem que o destrua, e do mundo interior, pois, deixado sozinho, o eu criativo poderia simplesmente atirar tinta para uma tela sem disciplina, ou poderia mostrar mais do que estamos dispostos a mostrar. Não confiamos em nós próprios para desenvolver espontaneamente a nossa própria técnica. A espontaneidade conhece a sua própria ordem. A ordem surge da espontaneidade, e a espontaneidade da ordem.

Esses refinamentos de técnica que desejas estão já dentro de ti. Apenas as tuas preocupações retardam a sua concretização. Juntos podem resolver ambos os desafios. Podem ficar por cima das vossas vidas nestes aspetos importantes. Mas têm de estar dispostos a fazê-lo, e usar os métodos dados. Ambos podem ajudar-se mutuamente. E os resultados parecerão tão milagrosos como esta casa poderia ter parecido, se de repente tivessem sido transportados para ela há dez anos.

Agora façam uma pausa ou terminem a sessão, como preferirem.

("Vamos fazer a pausa.")

(22:47.) Mas acabou por ser o fim da sessão, afinal. A Jane decidiu em breve terminá-la, dizendo que tinha aquela "sensação de enjoo" que às vezes sente quando o material foi muito pessoal. Mais tarde, contou-me que o Seth tinha estado lá, pronto com mais blocos de material.)

SESSÃO 753 (PARTE APAGADA)

4 DE AGOSTO DE 1975

(*O material seguinte é da 753.ª sessão.*)

(*22:38.*) Ora bem: para o nosso amigo...

Alguma desta informação já foi dita antes, mas é necessária aqui, mesmo assim. Em forma de cápsula, então, o Ruburt encontrou-se nascido pobre, mulher e altamente dotado. Determinou usar essas capacidades.

A mãe dele apostava na sua feminilidade, ou assim parecia, enfatizando o que o Ruburt considerava como artimanhas femininas. Essa abordagem não tinha funcionado com a mãe do Ruburt, que pelo menos reconheceu a capacidade de escrita dele e tentou incentivá-la. A mãe, no entanto, também exagerava a importância de uma educação formal como um método bastante sanguinário de sobreviver num mundo hostil. Isto significava que uma certa conformidade com a cultura oficial era mantida.

No entanto, para a mãe do Ruburt, se fosses mulher, ou apostavas, como ela tinha feito, nessa feminilidade e usavas isso como ferramenta, ou tornavas-te instruída. Educação significava que a natureza feminina tinha de ser controlada. Ela estava mortalmente assustada que o Ruburt pudesse ter um filho e não terminar a escola. Ela também sentia que o Ruburt era, de certa forma, uma mulher pobre, porque o intelecto e a feminilidade não pareciam misturar-se — isto é, a mãe do Ruburt considerava-os componentes estranhos.

A educação era uma ferramenta prática. O Ruburt procurava homens que não insistissem em ter filhos. Isto também significava que eles tinham certas inclinações mentais. Essas inclinações encaixavam-se nos seus propósitos artísticos, conforme ele os entendia. Porque ele se considerava um escritor, e porque considerava que um escritor era algo diferente de uma mulher, era-lhe difícil perceber que era ambos.

O parto poderia realizar uma mulher e destruir um escritor. Economicamente, também poderia destruir o artista que era o marido da mulher. Ter um filho poderia ajudar a realizar o homem com quem ela era casada, mas isso poderia destruir o artista com quem ela era casada. Surgiram então conflitos.

As capacidades cresceram rapidamente fora de qualquer contexto convencional. Era necessário protegê-las a todo o custo. O Ruburt esperava que o marido, o homem, mostrasse amor e afeição espontâneos, e fornecesse riqueza emocional, que ela estava disposta a nutrir — mas esperava que o

artista — que por acaso era o seu marido — se protegesse de qualquer resposta emocional que pudesse interferir com o seu trabalho.

Nada disto se mostraria particularmente em termos de sintomas até que o Ruburt começasse a vender. Então, a ferramenta foi aperfeiçoada. As capacidades foram postas ao serviço de o proteger do mundo hostil, servindo como sustento económico. Tornou-se seu dever reprimir sentimentos espontâneos que pudessem desviá-lo. Antes, esses sentimentos encontravam expressão nos seus contactos com o mundo exterior — mas esses contactos, ele sentia, já não eram necessários.

Tudo isto foi construído sobre certos níveis de consciência e crenças — uma estrutura unificadora. Como mencionado, no passado, pelo menos, as tuas ações eram ambíguas o suficiente para encaixar. O ambiente no número 458 era seguro. O Ruburt estava lá a trabalhar — tal como os médicos, os corretores de seguros e os dentistas estavam. A mudança para aqui (*para o 1730*) foi uma boa, porque explodiu esse enquadramento. As tuas sugestões mais recentes estão a fazer efeito. Há mudanças musculares significativas. O verão, com as suas implicações de férias, foi acrescentado, no entanto, como ele sabia que seria; portanto, a estrutura de trabalho foi ainda mais evitada, parecia particularmente devido ao clima quente, inclinação essa que não coincidiu com as ideias dele de trabalho programado.

Ele desestruturou-se ainda mais, agitando a sua consciência ao não dormir. Claramente, ele via que trabalhava ou dormia, e permitia-se pouca liberdade entre. Para não ser tentado pela sua nova casa, sentia-se mal, mesmo para ele, e ainda assim ele via através do que estava a fazer, e iniciou um despertar de consciência que está agora em curso. Os sonhos da noite passada mostram isso. Ele acordou do pesadelo da imobilidade, e encontrou-se na "estrada para a liberdade" contigo. Quero uma sessão na noite de quarta-feira, se não te importares —

("Não.")

— embora estaremos geralmente satisfeitos com uma sessão por semana enquanto estiveres ocupado com o livro. Vou terminar isto na quarta-feira então. Uma afetuosa boa noite.

("Posso fazer uma pergunta?")

Podes, sim.

("E os dentes dele?")

Está tudo ligado. Vou dar-te isso na quarta-feira. Estás correto, quanto à

tensão nos maxilares e assim por diante, no entanto. As tuas sugestões são agora de mérito importante. A tua direção ativa e amorosa.

("Boa noite, Seth." 23:10)

SESSÃO APAGADA
6 DE AGOSTO DE 1975

(*Sentámo-nos para uma sessão esta noite, conforme instruído pelo Seth na parte apagada da sessão da segunda-feira passada.*)

Agora: boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Achei as vossas discussões há pouco provocadoras e divertidas. E tenho a certeza de que ambos estão conscientes das implicações envolvidas, nas vossas maneiras de poupar — no vosso desagrado pelo desperdício (*referente ao nosso novo desumidificador, alguma sopa ntiga que eu deitei fora, vinho, etc.*)

A natureza percebe que não existe tal coisa como desperdício. Esta afirmação aplica-se também às vossas perguntas anteriores desta noite sobre o esperma. Nada no fluxo da vida é desperdiçado, e tudo, quer no vosso sistema de realidade ou não, está no fluxo da vida. Tu nasceste na Depressão, o Ruburt pouco depois. A poupança era uma necessidade nesses tempos. Havia grandes contrastes nesse período, no entanto — privação, condições económicas severíssimas, uma atitude espartana, compensada pela maior atividade criminosa, pelas festas mais selvagens. As pessoas quebravam as leis da proibição que nunca antes tinham bebido, e nem sequer gostavam de beber. As ideias de poupança e as atitudes puritanas não foram o resultado da Depressão, mas ajudaram a causá-la.

Muitas pessoas tinham medo da riqueza que tinham acumulado. O seu treino religioso severo fazia-as sentir que qualquer luxo era pecaminoso — e assim trataram de derrubar o seu próprio carrinho de maçãs. Foram ajudadas por aqueles que ainda não tinham "tido tanto sucesso" — pessoas movidas pela inveja. Ninguém deveria, pelo menos, considerar um campo exuberante cheio de todos os tipos de flores cultivadas como pecaminoso. O luxo não é pecaminoso, e não existe tal coisa como desperdício. Enquanto acreditarem que existe, contudo, então terão de o enfrentar.

(*21:13.*) Em termos mais profundos, a criatividade surge do que poderia legitimamente ser chamado de ação desperdiçadora (*intensamente*). O rico

inconsciente é desperdiçador nesses termos, já que vos parece conter memórias e sensações que não são usadas na vida prática quotidiana.

A natureza lida com abundância, na qual não há desperdício. A vossa vida assenta seguramente em cima de inúmeras probabilidades, mas essas probabilidades, embora não realizadas por vós, não são desperdiçadas. Quando tentam prender um grande talento a um fim prático como "ganhar a vida", então estão a ser desperdiçadores (*com ênfase*).

Na vossa sociedade, o talento, mesmo o génio, tenta aliar-se, pelo menos por um tempo, às vossas necessidades económicas, pois se o corpo não comer, as capacidades não sobreviverão. Deixadas por si mesmas, as capacidades tratarão de garantir a sobrevivência económica. Tratarão de garantir a abundância, e não de uma forma egoísta, mas como uma folha procura a luz do sol. Estou a ir demasiado depressa?

("Não.")

Então, contudo, as capacidades querem crescer e prosperar, e os fatores económicos não devem mais ser um incentivo principal. Se forem, haverá dificuldade. A personalidade tentará desenvolver ainda mais as suas capacidades de uma forma mais livre e madura, mas os velhos hábitos conterão a personalidade. "Isto vai vender ou não?" Essa pergunta era mais ou menos imperativa quando o Ruburt estava a aprender a usar as suas capacidades. Não só isso, mas a própria necessidade económica era importante, ajudando a focar essas capacidades até certo ponto, nas necessidades e desejos dos outros bem como nos dele próprio.

As plantas também precisam de água além da luz solar. Digamos, para o nosso exemplo, que a água fornece o movimento livre das ideias a circular livremente pelo psiquismo. É como se o Ruburt dissesse "Ahá, preciso do sol, ou segurança económica, para que as minhas capacidades possam crescer", e ficasse tão preocupado com isso que esquecesse a necessidade de regar.

Quando digo economia, contudo, não falo simplesmente de economia em termos financeiros — mas sim no sentido mais amplo de economia ao cortar, eliminar supérfluos, temer desperdiçar não apenas dinheiro, mas energia ou tempo. Todas essas ideias baseiam-se no medo de que um indivíduo possua apenas tanta energia que deve ser acumulada, direcionada — não facilmente, mas com força fantástica. A máquina de secar roupa na cave representa energia que tens medo de usar. Percebes que tens dinheiro para pôr a máquina a funcionar, ou para comprar a máquina de lavar. Contudo, parece de alguma forma pecaminoso, desperdiçador e errado.

(*21:30.*) Dá-nos um momento... Ela, a máquina, repreende-te pela sua presença, porque representa um dilema. Tudo isto está bastante à parte da crise energética exterior. As atitudes gananciosas e licenciosas ligadas à energia mundial são os resultados das mesmas atitudes. Não existe uma crise energética. Enquanto acreditares, contudo, que a energia é limitada, então serás guloso ao usá-la à custa das nações mais pobres — que então, partilhando a mesma crença, retaliarão. A energia deve ser usada. Ela cria mais de si própria. Não pode ser acumulada.

O Ruburt tem tentado ser económico em termos de dinheiro, energia e tempo. Ele diferia de ti apenas no sentido em que levava as tuas próprias ideias e as dele mais longe em certos aspetos. Em outros, financeiramente por exemplo, ele libertou-se primeiro e tu seguiste. A ideia do jovem artista ou escritor pobre, vivendo romanticamente numa mansarda ou apartamento pobre, serviu como uma autoimagem prática para muitos nos seus primeiros anos, fornecendo um sentido de dignidade que permitiu a esses aprendizes fazerem o seu caminho. Escolheram as circunstâncias. Propositadamente escolheram um tempo em que os escritores e artistas tinham "dificuldades" — por isso não podem então virar-se e culpar a sociedade. Cada um de vós queria estar afastado dela até certo ponto. Tu (*RFB*) provaste a ti mesmo que a tua arte te podia sustentar quando eras jovem. Ganhavas bom dinheiro. Depois, imediatamente, separaste as tuas capacidades da economia de uma forma particular. Usavas a tua destreza de maneiras "artísticas" nos teus empregos — mas o grosso dos teus anseios artísticos estava completamente divorciado do mundo em geral. O Ruburt não sabia que as suas capacidades alguma vez poderiam trazer-lhe dinheiro.

Quando trabalhavas num departamento de arte, mesmo sabendo que estavas a fazer "trabalho comercial", a sociedade referia-se a ti como artista. Tinhas um certo prestígio. Quando o Ruburt precisava de empregos, trabalhava numa fábrica, ou era balconista ou vendedor porta a porta — empregos que ele sentia que não lhe davam prestígio. No entanto, ele tinha medo desses empregos — dos prestigiados — por receio de que a necessidade de dinheiro o levasse a negligenciar o seu trabalho. Tornou-se mais económico.

Se ele não pudesse sair tão frequentemente, se não pudesse ir de férias, se não pudesse afastar-se da secretária, pouparia não só energia mas também tempo e dinheiro. Tu não gastarias tanto. Ele não seria tentado a comprar tantas roupas. Não podes separar as tuas crenças numa área das de outra, pois

estão tão belamente conectadas. As capacidades do Ruburt são luxuosas. Elas trar-te-ão automaticamente luxo. As capacidades devem estar, em última instância, ligadas às tuas maiores aspirações interiores — não amarradas pelos teus medos.

Durante algum tempo no passado, concedo-vos, cada um de vós considerou o sexo antieconómico em termos de tempo e energia. Em vez de se aproveitarem do seu grande refrescamento, pensavam no tempo tirado ao vosso trabalho, cada um de vós; além disso, o Ruburt temia a gravidez, vendo um filho não como qualquer tipo de realização, mas como um desastre artístico e económico.

(*21:54.*) Tentaram separar as emoções do trabalho — uma impossibilidade. Compara por um momento, se puderes, o teu amor pela técnica numa pintura com a forma como escreves. Tens andado à procura de uma técnica maior que a vida — procurando a dimensão maior em que os detalhes amados repousam — e apenas as tuas próprias ideias de economia te têm dificultado. Há maior economia naquilo que consideras (*sublinhado três vezes*) desperdício — uma economia divina em que "todo" o desperdício é amorosamente usado e transformado.

Só no jogo criativo é que surge o grande "trabalho". Só da exuberante impraticabilidade vêm quaisquer invenções ditas práticas. A mente e o espírito criativos transformam o "desperdício" que outros desprezariam. Eleva-se acima de toda a praticidade para aqueles maiores reinos de abundância emocional e espiritual que dão origem a todos os mundos.

Tens a tua existência agora como tu mesmo. Nebene tem a sua existência no seu próprio agora como ele mesmo, e há muitos outros. Joseph em Seven é uma representação de outra parte do teu ser que está ligada a Bill Macdonnel. O teu "propósito" é reunir esses aspetos diversos, formá-los na tua própria espécie de produção artística — casar na tua vida e arte essas qualidades aparentemente diversas de espontaneidade e ordem, parcimónia e abundância, detalhe amado e totalidade, e formar na tua vida e arte um novo tipo de síntese.

O Ruburt tem os mesmos tipos de desafios, e cada um de vós ajudou o outro em partes das vossas vidas juntos. Há equilíbrios que alcançam. A tua ajuda com o pêndulo tem muitos significados, portanto: estás a tirar tempo para ajudar. O teu amor ativo vem ao de cima.

Não há nada de estranho no facto de o Ruburt começar a ter sentimentos sexuais à medida que os músculos começam a sentir flexibilidade (*pernas*). A

sua dificuldade física envolveu então as suas ideias de ação económica — o corte do desperdício. Estas ideias, novamente, fazem parte da linha única de consciência que diz "Tens apenas tanta energia e tanto tempo. Deves, portanto, 'usar' bem o tempo e a energia; praticamente, não deves desperdiçar tempo nem esforço. Se tens um propósito e queres muito alcançá-lo, então tudo o resto deve ser sacrificado por ele — porque 'o tempo não para.' 'Tempo é dinheiro.'"

(*22:12.*) Amizades profundas estão fora, pois não são práticas. Tomariam tempo e energia que deveriam ser dedicados ao trabalho. Agora, ninguém está a dizer — eu, menos que ninguém — que se esqueçam das ideias de solidão necessária. Há pouca preocupação de que algum de vós faça isso (*com ênfase*). Contudo, pode haver o perigo de que se esqueçam que o tempo criativo pode produzir, numa hora, criações mágicas que dez horas de tempo assustado e forçado nunca poderão fazer — e que a inspiração de um momento num bar, ou com companhia, ou num passeio no parque, pode trazer à tona teorias que mudam o mundo e que nenhuma quantidade de economia temerosa de tempo jamais entregará.

A maior parte disto está exposta, mas não compreendiam as ligações que existiam entre as vossas ideias sobre a máquina de secar, a comida e as molduras, e como elas se aplicavam aos vossos hábitos mentais e físicos. A tua arte é destacada pelas tuas molduras — por isso negas às tuas pinturas o seu cenário natural.

A moldura conecta a pintura com o mundo, e ainda assim divide-a dele da forma mais bela. Faz pouca diferença se compras uma máquina de lavar, ou se usas a tua máquina de secar ou máquina de lavar loiça, mas faz diferença que compreendas os teus sentimentos sobre esses itens, e saibas como esses sentimentos se ligam às tuas atividades mais profundas.

Vou terminar em breve. A tua ajuda com o pêndulo é importante porque representa algo — a nível emocional, e porque o Ruburt então não se sente tão sozinho no seu dilema. Quando dás direções com o pêndulo, contudo, outras partes do teu psiquismo entram em cena de forma amorosa e orientadora, e um contacto maior é feito do que percebes.

Fim da sessão.

("Disseste da última vez que ias dizer algo sobre os dentes dele.") Isso está ligado a todo o assunto, com a tensão no maxilar, obviamente. A boca pode ser limpa. As sugestões estão a ajudar. Faz uma pausa, então. (*22:22–22:38.*)

Agora: os dentes do Ruburt seguiram ainda mais adiante, e foram uma espécie de salvaguarda, pois se ele perdesse os sintomas, ainda assim não pareceria suficientemente bem para ir à televisão.

Tu, sem querer, forneceste a chave numa observação há vários anos — ambos estão conscientes da observação. Para além disso, a condição é o resultado da outra, de modo que o maxilar está sob tanta tensão que os dentes são comprimidos e literalmente sacudidos das suas cavidades. Isto nada tem a ver com tártaro.

Diz ao Ruburt que mesmo nos termos antigos não é económico levar tanto tempo para simples movimentos até à casa de banho, por exemplo. Ele segura a urina como segura a respiração, mal tomando tempo para respirar. Isto não é ação criativa, nem ação produtiva, como ele está agora, com a tua ajuda, a começar a perceber.

(*21:30.*) Ele deu esses passos pelas suas próprias razões, mas vocês juntaram-se numa realidade conjunta, por isso a situação dele está a ensinar-te coisas que querias aprender, e estás a aprender pelo exemplo dele. Tu não assumirias essa coloração física. De certa forma, contudo, estás a trabalhar os mesmos problemas artisticamente, e o Ruburt nunca aceitaria essa coloração, por isso ele aprendeu contigo aí.

É tolice dizer "Porque é que demora tanto tempo a aprender?" Pois cada processo de aprendizagem é altamente único e contém dentro de si realizações particulares que tu mesmo queres; e essas realizações não apenas se elevam acima das dificuldades, mas numa visão maior os passos são vistos como passos "para cima" — os problemas individualizados entendidos como o mesmo tipo de desafios que poderias estabelecer para ti próprio para conquistar numa pintura, ou como parte de todo o processo criativo.

Quando uma obra-prima é criada, tudo o resto é esquecido, e assim é com as situações de vida. É ridículo numa pintura dizer "Porque é que escolhi primeiro aquela cor, que não funcionou, em vez do tom final completo?" Tens na arte a subcapa de pintura. Na vida trabalhas com muitas "subcapa" ao mesmo tempo — e embora possa parecer, a um determinado nível, que uma subcapa falha ou é fraca, mais tarde será vista como uma parte importante do todo.

Cada conjunto de problemas é resolvido, por ti, e as soluções tornam-se parte do conhecimento da raça. Cada um de vocês está a caminho de tipos importantes de progresso nesta vida, e o que estão a aprender sobre a qualidade da consciência é importante.

O Ruburt estará fisicamente muito melhor. A realização de trabalhar isto por vocês próprios, contudo, é muito mais significativa do que percebem, pois requer movimento através de campos de consciência que vocês e outros não esperavam que existissem.

Agora. Este é o fim da nossa sessão não económica. O Ruburt estava correto no material sobre pensamentos longos e curtos para o nosso livro.

Um caloroso e tranquilizador boa noite — e com as probabilidades como estão, dentro de um ano o grosso das dificuldades físicas com o Ruburt estará ultrapassado — isto é, ele estará a deslocar-se mais ou menos normalmente, com mais agilidade a seguir.

("Boa noite, Seth." 22:59.)

SESSÃO APAGADA

11 DE AGOSTO DE 1975

(*Embora esta sessão seja chamada de apagada, na verdade há muito nela de interesse geral; também lida com alguns avanços nas capacidades da Jane.*)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora: o Ruburt teve recentemente um tipo diferente de experiência.

(*Ontem à tarde, domingo, 10 de agosto de 1975.*)

Num estado entre a vigília habitual e o sono, encontrou-se a dar uma sessão como esta, onde anteriormente apenas tinha ouvido as minhas palavras na sua cabeça.

Tu estavas a tomar notas como de costume. Ele esqueceu-se sobre o que era a sessão, lembrando-se apenas de uma parte que lhe pareceu significativa. A experiência foi bastante vívida, obviamente não um sonho, ainda assim não um acontecimento de vigília normal. Após isto, num período de atividade habitual (*na mesma noite*), ele sentiu a sua própria imagem a falar por mim e sentada do outro lado do sofá, na nossa (*do Seth*) posição habitual. Isto envolveu vários tipos de perceção e a disposição para aceitar uma maior mobilidade da consciência.

Quando o Ruburt, no sofá, sentiu-se na cadeira a dar uma sessão a si próprio no sofá, isto foi simbólico de um novo tipo de relação entre nós dois. Ao mesmo tempo, ilustrava parte da nossa relação tal como acontece nas

sessões, em que o Ruburt permite que uma parte de si próprio se afaste. Ele era essa parte como o eu desperto normal, a personalidade foco.

Ele, essa parte, via televisão enquanto ainda nos sentia do outro lado da mesa. Tu não viste ninguém nessa posição (*na cadeira*), e fisicamente nem sequer havia cadeira ali. A outro nível, contudo, o Ruburt estava a projetar uma parte do seu psiquismo para fora, e da sua própria posição a observar-nos pelo menos até certo ponto.

(*21:25.*) Houve, no entanto, uma separação definida, pois a personalidade foco foi capaz de sentir as suas próprias extensões maiores — ou melhor, aquelas extensões às quais dá permissão. O Ruburt estava fisicamente sentado no sofá, ainda assim a outro nível ele estava sentado aqui (*na cadeira em frente ao sofá*), e na nossa relação isso foi uma espécie de manipulação bastante "sofisticada", envolvendo a projeção de uma forma para fora — o duplo. Mas neste caso o duplo andava a tratar dos seus próprios assuntos. Esses assuntos envolviam a entrega de uma sessão da imagem projetada para a física. O material foi assimilado inconscientemente.

Agora: no primeiro episódio mencionado, a experiência foi a mesma, apenas mais vividamente experimentada, já que a personalidade foco não estava totalmente desperta e não tinha dados sensoriais imediatos para lidar. Lá, o Ruburt estava dentro da imagem que tinha projetado. A sua consciência principal estava fundida com a minha no formato da sessão; enquanto na experiência de vigília a sua consciência estava na imagem normal, que sentia a projetada. No primeiro episódio, então, o Ruburt projetou uma imagem para fora e a sua consciência entrou nela, depois ele teve uma sessão pelos mesmos mecanismos que sempre usamos. A parte não projetada dele escutava. Ele queria reter o que foi dito e procurava métodos. Tentou fazer com que tu tomasses notas, mas percebeu as incongruências físicas. Ficou confuso, tentou ele próprio tomar notas como a imagem ouvinte, e percebeu que essas notas também não existiriam fisicamente.

A questão é que ele projeta inconscientemente dessa forma — particularmente no estado de sono. Há aulas em outros níveis de realidade que ele conduz dessa forma. Os teus conceitos podem limitar a tua experiência consciente da vasta atividade do psiquismo, mas o psiquismo não limita a sua experiência.

(*21:40.*) Dá-nos um momento... Foi a sensação de tal projeção que foi importante, a consciência subjetiva das condições interiores e exteriores. É verdade — o psiquismo não é restringido pelo tempo, ainda assim há ritmos

nos quais cada psiquismo está envolvido. São altamente únicos e pessoais, e ainda assim entrelaçados com acontecimentos históricos que são eles próprios causados pela ação do psiquismo. Esta consciência da projeção representa, então, um elemento importante. Estes foram exercícios de aprendizagem de um tipo que o Ruburt antes não se permitia.

Eu estava a dizer, no seu primeiro episódio: "Pede e receberás, pede sem entusiasmo e receberás exatamente nessa medida", e eu estava a olhar para ti exatamente como estou agora. Pede e receberás. Isto aplica-se em todas as áreas da experiência. Quando pedes, esperas uma resposta, ou pelo menos uma resposta de algum tipo. Se pedes por um lado e depois dizes "Não quero saber" pelo outro, os resultados serão mínimos. O Ruburt estava a pedir flexibilidade mas não a queria totalmente, e assim perguntas sem entusiasmo trazem respostas sem entusiasmo. Ultimamente, ele pediu de todo o coração, e haverá uma resposta e retorno de todo o coração — do próprio psiquismo, que compreende as suas partes. Há uma sabedoria e um entendimento a operar, uma bela troca na vida entre a intensidade de um desejo e a sua realização — uma sanidade subjacente e requintada. Enquanto os sintomas de qualquer tipo servirem a um propósito, são considerados legítimos. O psiquismo não os removerá até que a intensidade do desejo de liberdade suba o suficiente para cumprir esses propósitos de outras maneiras.

(*Longa pausa às 21:52.*) Pode parecer, a curto prazo, que drogas e medicamentos têm grande valor — e podem de facto ser extremamente úteis. O dinheiro aplicado liberalmente, contudo, a um grupo de pessoas empobrecido pode aumentar os seus problemas se as causas sociais e individuais básicas não forem resolvidas. A pobreza "certa ou erradamente" foi escolhida por uma razão. A pobreza inicial do Ruburt foi rica. Agora, não estou a defender a pobreza per se, mas tens de olhar para todos esses assuntos com um tipo diferente de visão.

Da mesma forma e vendo com o mesmo tipo de visão, a doença pode ser saudável — e isto não significa defender o sofrimento ou a má saúde. Uma pessoa "curada" de maus sintomas através da medicina convencional pode na verdade estar a interromper um movimento natural em direção a uma saúde geral maior, ao descartar os sintomas particulares incómodos que servem como pontos de referência escolhidos.

Numa sociedade em que os indivíduos fossem encorajados a trabalhar com o psiquismo e com especialistas que o compreendessem, as doenças seriam vistas como sintomas físicos de desequilíbrios internos. Os sintomas

seriam usados como pontos de referência exteriores enquanto as outras condições a que aludiam seriam estudadas. A cura natural que daí resultaria seria uma indicação segura do crescimento, maturidade e saúde geral da personalidade. Obviamente, saúde não se aplica apenas ao corpo, nem sequer apenas à mente. Ou seja, não estou a falar de má saúde mental, no sentido de condições neuróticas. A pessoa saudável é aquela que está equilibrada num dado momento, nos teus termos, no que diz respeito à sua relação com o psiquismo; com o mundo e as suas relações.

(*22:05.*) O Ruburt não queria completamente a sua flexibilidade. Foi apenas porque ele avançou tanto em certas direções, porque cresceu tanto em certas áreas, que surgiu o problema da postura física com o mundo.

A sua compreensão tinha de crescer para acompanhar, e a tua também. Esta é a sessão, então, que eu lhe estava a dar (*ontem*). Na vida diária, isto significa que ele finalmente entende que os seus sentimentos negativos eram métodos que escolheu para manter automaticamente o corpo numa certa condição. Ele pode reconhecê-los, mas não como antes ser engolido por eles. A tua participação ativa agora significa exatamente o que significa. Antes não a davas totalmente porque estavas tão inseguro quanto ele. Vocês vivem numa realidade conjunta. Os vossos dois propósitos agora fundem-se, e por isso obterão resultados.

De outras formas, o mesmo tipo de mecanismo opera na crescente popularidade dos livros. Não querias que o pequeno livro de ESP tivesse feito melhor do que fez no início. Isso não significa que foste estúpido. Significa que compreendias a ti mesmo e o temperamento da época, e compreendias os ritmos do teu próprio crescimento, mesmo que conscientemente pudesses ter protestado contra as condições e as fracas vendas.

A tua realidade é, em todos os pontos, novamente, uma réplica perfeita dos teus desejos e expectativas interiores. Não há exceções. Planos na tua própria mente, mal conscientes, já começam a dar frutos. Projetaste livros, pinturas e atividades para o futuro — os padrões estão lá à espera de serem preenchidos. Isto aplica-se a indivíduos e a países.

Faz uma pausa.

(22:18. Contudo, esta revelou-se o fim da sessão.)

SESSÃO APAGADA
3 DE SETEMBRO DE 1975

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora: isto não é ditado.

O teu corpo reagirá biologicamente em resposta à tua visão do mundo. Sob certas condições, animais em perfeito estado far-se-ão de mortos, ou imobilizam-se de outro modo. O seu propósito é a sobrevivência, e os mecanismos biológicos por trás de tais ações são saudáveis. Quando essas condições específicas desaparecem, o animal levanta-se e segue o seu caminho.

O corpo é incrivelmente rápido a agir sobre sinais ambientais de natureza física, mas o teu mundo também envolve atividade cultural e "perigos" que não são imediatamente percetíveis biologicamente. Assim, enquanto o corpo está bem equipado para se curar a si mesmo e manter o seu próprio equilíbrio, também é altamente sensível a outras questões de uma natureza diferente e além do âmbito das suas próprias funções.

A visão do mundo consiste nas crenças culturais e privadas relativas a ambientes culturais, económicos e sociais. Caçadores em grupos primitivos sabem caçar. Biologicamente, as ligações entre fome física e a presa são instantâneas e íntimas de uma forma que o corpo compreende. O mesmo se aplica a animais em estado selvagem.

Dá-nos um momento... Quando a visão do mundo se alarga para incluir ambientes culturais mais sofisticados, no entanto, o corpo tem de confiar na interpretação dos eventos pela mente consciente. Embora o animal possa encontrar perigo, não sente que o seu mundo não é seguro. O medo de natureza biológica é em si saudável. Só quando é prolongado de forma antinatural é que conduz a dificuldades.

Mais uma vez, dá-nos um momento... Medos imaginados, projetados no futuro, colocam o corpo num estado de stress desconhecido para o animal. Quando sentes que o teu mundo não é seguro, o corpo pode responder de muitas formas, de acordo com o temperamento característico e as crenças. O Ruburt tem-se feito de morto. As suas ideias convenceram o corpo de que fazer-se de morto era a forma de garantir a sobrevivência geral. O corpo pode objetar, mas ainda assim tem de confiar na interpretação dos eventos feita pela mente consciente, que percebe estarem além do seu domínio.

(*23:13.*) As tuas sugestões recentes ajudaram definitivamente. O corpo começa a despertar. A tua parte é altamente importante. Ambos partilham algumas crenças gerais de que o resto do mundo é uma ameaça. Difere apenas que o Ruburt escolheu métodos que parecem mais drásticos para enfrentar essas ameaças. As sugestões servem como lembretes de que a ação é possível, e que a espontaneidade, não a repressão, continua a ser a melhor forma de contrariar a situação tal como ela parece ser. O corpo está a responder. Quando um animal se faz de morto, ele sabe quando o perigo imediato acabou.

Quando o Ruburt tem algumas melhorias, ele fica eufórico. Depois, no entanto, ele pára para ter a certeza de que o perigo passou, e para se certificar de que é seguro avançar. Funcionalmente, à medida que os músculos se libertam, o equilíbrio nas pernas ainda deve ser mantido. Certos músculos têm de ser libertados antes de outros. Isto está a ser tratado. Depois ele pára, percebendo o ambiente como um animal a farejar o ar. A tua parte nas sugestões ajuda numa espécie de compreensão de criatura, como um animal poderia roçar noutro.

As sugestões, no entanto, também te ajudam enquanto as dás ao Ruburt — altamente importante no que diz respeito às vossas realidades conjuntas. O Frank tem sido uma ajuda importante. Dá-nos um momento... Não há nada de errado com o corpo do Ruburt. Ele percebe isso agora. O conhecimento físico do Frank ajudou aí. Pelo menos duas vezes por semana, o Ruburt deve escrever os seus sentimentos, para que não os iniba — altamente importante à medida que está a recuperar.

Faz uma breve pausa e eu continuarei.

(23:28. Posso notar aqui que, mais cedo esta noite, a Jane conseguiu levantar o braço direito mais alto do que conseguia há vários anos. Ela perguntou-se porquê, e eu disse que achava que era porque ela tinha escrito os seus sentimentos ontem e hoje. A sua maior liberdade no braço continuou no dia seguinte, enquanto digito isto.

(Retomar às 23:40.)

Bem: de certa forma, o jogo acabou — pois o Ruburt finalmente percebe que não há nada organicamente errado com o corpo. Durante algum tempo ele convenceu-se de que havia. O amor implícito no facto de o ajudares com sugestões é altamente importante, porque esse amor implica segurança. No passado, reforçaram mutuamente as vossas crenças num universo inseguro.

Essas crenças tornaram-se parte das vossas realidades privadas e conjuntas, afetando-te (*a mim*) invisivelmente, tal como afetam o Ruburt visivelmente.

O movimento biológico espontâneo é o melhor seguro de sobrevivência de um animal, exceto sob aquelas condições em que o animal espontaneamente se faz de morto.

Algumas pessoas fazem-se de mortas mental ou emocionalmente. Algumas fazem-se de mortas de uma forma muito específica, entorpecendo certos órgãos. Em todos os casos, está a ser feita uma má interpretação por parte da mente consciente, que depois desencadeia respostas corporais. Não é seguro comer, ou não é seguro parar de comer, ou não é seguro correr. Qualquer que seja a questão, a visão consciente do mundo está a provocar atividade biológica. Agora, há impulsos corporais contrários e um constante conjunto de verificações e equilíbrios onde a mente deve fazer uma nova avaliação, ou onde o corpo diz que a integridade biológica está em perigo. Há períodos de novo ajustamento, e idealmente a mente faria uma nova avaliação dos eventos.

Na tua sociedade, geralmente, teriam sido usados medicamentos. No entanto, no caso do Ruburt, isso não se aplica.

(*23:52.*) Dá-nos um momento... O corpo está a libertar-se, mas deve ser permitida maior liberdade no que diz respeito aos impulsos, para que o Ruburt possa perceber que os seus impulsos não são ameaçadores. Um novo equilíbrio é então estabelecido entre impulso e ação, que enriquecerá o seu trabalho bem como acelerará a flexibilidade do corpo. Quero que ele volte a tornar-se consciente dos seus impulsos, portanto, para ação física de qualquer tipo — esteja ou não na sua mesa. Os seus impulsos fornecerão sabiamente inspiração criativa e atualização física, para que uma acrescente à outra.

Que ele reserve uma certa parte do dia para digitar o seu manuscrito, outra parte em que o seu tempo criativo seja livre. O seu corpo, mente e espírito exercitar-se-ão todos juntos. Se ele ficar confuso, então que fale contigo sobre isso, em vez de esconder a questão.

Muitos dos músculos voltaram literalmente à vida. As articulações estão a seguir o exemplo. Dá-nos um momento... As vitaminas são uma ajuda, mas não quando são tomadas constantemente. Tornam-se então uma muleta. Por agora, 2 comprimidos de vitamina C são suficientes. Vives num universo seguro. É seguro sair pela tua porta. A coisa mais importante agora é ajudar o Ruburt a tornar-se consciente e a reagir aos impulsos. Se os dele em determinado momento entrarem em choque com os teus, então manifesta

claramente os teus sentimentos. Isto ajudará na vossa comunicação um com o outro e esclarecerá as questões à medida que surgirem.

Se o Ruburt se permitir ser espontâneo, então ele espontaneamente quererá digitar o seu guião, acrescentar a ele, limpar a sua casa, sair, ver pessoas às vezes, e não as ver noutras vezes. O último aplicar-se-ia a ti. Os resultados com o braço esta noite são um resultado direto de ele ter escrito os seus sentimentos. Não há nada de errado com sentimentos ambíguos. Não podes estabelecer regras que digam que deves sempre reagir às pessoas da mesma forma. Quero então que ele trabalhe no seu manuscrito durante duas horas e meia, e depois permita a si mesmo pelo menos uma hora e meia de liberdade criativa psíquica e de escrita.

(*00:08.*) Principalmente quero que ele siga os seus impulsos — que naturalmente cairão nas linhas que sugeri. Ele não deve sentir-se ameaçado se, enquanto estiver à sua secretária, sentir vontade de atividade física, pois no geral os seus próprios ritmos afirmar-se-ão. O corpo está pronto para se afirmar e está a fazê-lo.

Dá-nos um momento... As tuas ideias de qualidade estão reforçadas e são percebidas nos livros mesmo quando não estão fisicamente aparentes. Terei mais a dizer sobre isso noutra altura. Por agora, estou preocupado com o problema específico do Ruburt, e peço-te, carinhosamente, que o ajudes a tornar-se consciente dos seus impulsos e a agir sobre eles. Fim da sessão — exceto que há várias boas surpresas a caminho.

("Obrigado, Seth. Boa noite." 00:14.)

SESSÃO 755 (TRECHO APAGADO)

8 DE SETEMBRO DE 1975

(O seguinte material é da 755ª sessão.)

(*22:39.*) Ora bem: o Ruburt cedo viu o teu preconceito contra galerias. E determinou que tentaria contorná-lo — daí os teus esboços em *Diálogos*; pois, apesar da tua aversão e determinada antipatia pelo mercado e pelas suas imperfeições, das quais ele está mais consciente do que tu pensas, ele achou que ainda assim veria que o teu talento seria colocado, pelo menos em certa medida, diante do mundo — protestasses tu ou não contra as estupidezes e o mau artesanato. Ele estava determinado, protestasses ou não, que o teu

trabalho veria a luz do dia, que apesar de quaisquer compromissos as suas qualidades apareceriam.

Ele tinha muito mais fé do que tu de que a tua integridade artística afetaria a Prentice, de modo que os teus desenhos emergiriam principalmente como tu os pretendias. Tens arrastado os pés, meu caro amigo, temendo que as inadequações da condição física manchassem a integridade do teu trabalho. Não entendeste que a tua integridade afetaria as condições físicas e as pessoas envolvidas.

Agora: desde que a nossa aventura começou, tiveram ambos de aprender muito e alterar padrões de pensamento e crença, nos teus termos profundamente enraizados. Testaram o que estavam a aprender com sabedoria contra a realidade tal como a entendiam. O Ruburt sabia que a aventura exigia uma finesse, um malabarismo de realidades, e ele sentia uma maturidade ou sabedoria que os seus anos ainda não lhe tinham dado. Havia também objetivos próprios. Ele estava convencido.

Tudo isto ocorreu — os sintomas — enquanto ele tentava ganhar o que sentia ser a sabedoria necessária para lidar com a sua experiência. Ele agora tem essa sabedoria. O corpo está a libertar-se — mas confia nos seus métodos. Faz a tua pausa.

(*22:51–23:03.*)

O Ruburt não só tinha os seus intentos, mas também os teus em mente. Nesse sentido, ele não poderia estar satisfeito até sentir que os teus objetivos, bem como os dele, estavam a ser cumpridos.

Para ele, *Diálogos* serviu pelo menos para iniciar esses propósitos. A poesia é uma excelente fusão dos seus interesses metafísicos e da sua arte. O livro também, no entanto, brilha com a tua própria contribuição, e se querias esconder o teu talento, ele exigiu consistentemente que o mostrasses. De muitas maneiras, então, o livro representa para ele um triunfo e serve como uma recordação dos vossos propósitos conjuntos.

(*Longa pausa.*) Dá-nos um momento... A tua ajuda, novamente, com as sugestões é inestimável em termos da tua carinhosa ajuda ativa — mas também porque estás a convencer-te de que vives num universo seguro, para que o Ruburt não sinta que tem de lutar por si mesmo e por ti.

Os vossos encontros sexuais são muito importantes, pois se não sentes que estás seguro, então até os animais têm dificuldade em expressar o sexo corporal. Há uma lógica interna envolvida na recuperação do Ruburt — e agora não há dúvida disso.

(*A voz do Seth ressoou. Ao mesmo tempo, a Jane, enquanto em transe, levantou o braço direito e balançou-o vigorosamente de um lado para o outro várias vezes — algo que não conseguia fazer há uma semana.*)

Certos músculos foram mantidos, no entanto, como elásticos enrolados. Eles ainda são fortes e vitais, mas estão a ser libertados suavemente, numa certa ordem. Em termos físicos, todos trabalham juntos. Grupos inteiros de músculos subsidiários estiveram sob grande tensão. Como o Frank deduziu, eles estão agora largamente libertos. Isto proporciona margem para que as poucas áreas primárias agora tenham liberdade para se libertar.

(*23:14.*) Em termos práticos, eles não podem de repente saltar de volta, mas relaxam gradualmente, para que todos os músculos subsidiários possam gradualmente acomodar-se ao novo movimento.

Isto é sensato, pois permite a aceitação gradual de novos estímulos, em vez de uma recuperação súbita e chocante, em que o Ruburt, num instante, seria confrontado com questões que antes evitava completamente.

Ou seja, corpo e mente juntos exploram a sua nova liberdade. Digo-te isto para que não fiques desencorajado. Por outro lado, a recuperação está assegurada e ocorrerá muito mais rapidamente do que imaginas, desde que não esperes que seja instantânea e completa de um momento para o outro.

A espontaneidade do impulso deve ser encorajada. O Ruburt deve esquecer o prazo do livro. Que ele pense simplesmente em *Politics* e nas suas ideias e realidade — então as suas experiências e o livro fluirão novamente.

Ele tem feito progressos notáveis também com as gengivas. No contexto das tuas crenças culturais, os seus esforços aí são notáveis. Quanto às probabilidades, ele pode evitar perder quaisquer outros dentes. Ele pode. Um pouco de calor húmido pode ajudar fisicamente agora os joelhos. Restam apenas vários pequenos grupos de músculos ainda por libertar. Não há nada de errado com as articulações, exceto pela tensão a que foram submetidas, e isso está a desaparecer. Vives num universo seguro. O Ruburt escreverá um livro sobre isso e sobre a sua recuperação.

Cada personalidade assume certos desafios e lida com eles na sua própria ordem. Quero que entendas que a recuperação do Ruburt está a seguir a sua própria ordem, mas também para te assegurar que essa recuperação está assegurada e não demorará muito, desde que não esperes que seja instantânea.

Há também outras áreas com Sumari e outros desenvolvimentos que se seguirão. Também sugiro, apenas, uma aula duas vezes por mês — uma pequena, na qual deverás encontrar alguns desenvolvimentos muito

interessantes envolvendo experiências tuas. Também te relacionas com os membros da aula, e essa relação acelera a tua experiência interior. Essa relação interior desencadeou as tuas experiências reencarnatórias, pois encontras-te na aula com outros a outros níveis, onde a um nível mais comum pode haver uma relação aparentemente opaca.

(*23:30.*) Agora: já que imagino que não estás pronto para uma continuação do nosso primeiro capítulo, eu vou—

("Estou bem para mais meia hora, mais ou menos.")

Então faz a tua pausa.

(*Este foi o fim do material pessoal. A sessão terminou às 23:59.*)

SESSÃO APAGADA

20 DE SETEMBRO DE 1975

(*Esta sessão surgiu de forma bastante inesperada pouco antes da meia-noite, depois de termos tido companhia — os Leahys, do fim da Pinnacle Road; a Jane tinha-lhes telefonado à hora do jantar desta noite e convidado a visitar-nos. Eles saíram por volta das 23:30. Depois, disse à Jane que me tinha sentido mal disposto toda a semana — a tal ponto, até, que me perguntei se estaria a desenvolver uma úlcera. Mas o meu mal-estar era também mais geral do que isso, por isso senti que outras coisas estavam envolvidas. Estou a incluir algumas notas aqui para me lembrar do contexto desta sessão quando a reler futuramente.*)

(*Tínhamos obtido algum sucesso com as nossas sugestões mútuas com o pêndulo para a Jane, duas vezes por dia, ao longo das últimas semanas. No início desta semana, no entanto, comecei a sentir-me muito perturbado; deixei de lado as sessões de pêndulo no que dizia respeito à Jane. Ao mesmo tempo, o meu próprio desconforto físico levou-me a fazer perguntas ao meu próprio pêndulo. Como de costume, descobri que o pêndulo é uma ferramenta muito fiável para mim. Também descobri, porém, que desta vez o pêndulo me deu tal variedade de respostas — praticamente diferentes a cada dia — que, a princípio, não soube quanta confiança devia depositar nas suas respostas. Pois o meu mal-estar continuava. O pêndulo dizia-me que eu estava a preocupar-me com tudo, desde demorar demais a produzir A Realidade "Desconhecida" até remoer por passar demasiado tempo a pintar, até preocupar-me com a minha própria aparente falta de rendimento. Também me perguntei se estávamos realmente a fazer algum progresso ao usá-lo para*

ajudar a Jane. Apesar do que já tínhamos conseguido, ela ainda não andava melhor, etc.)

(No entanto, no final da semana comecei a ver padrões emergirem através do meu uso do pêndulo, todos relativos a sentimentos relacionados, dúvidas, etc., e fiquei tranquilizado por perceber que estava a caminho de descobrir a fonte do meu mal-estar físico. O meu estômago sentiu-se um pouco melhor; outras dores no meu corpo, embora persistentes, já não me preocupavam tanto. Ao mesmo tempo, apesar de tudo, eu conseguia comer o que queria, beber, etc., e a pintura estava a correr muito bem. Em relação a esta última, resolvi vários desafios com a pintura — desde que nos mudámos para a Pinnacle Road — e agora sinto que tenho um caminho claro quanto a como quero fazer as coisas num futuro indefinido, etc. Isto por si só foi uma grande dádiva; tenho boa confiança aí; muitos problemas foram resolvidos.)

(Então hoje, sábado, o meu pêndulo disse-me que eu me sentia culpado por usar tempo para pintar quando devia estar a trabalhar no Realidade "Desconhecida" do Seth, já que a pintura não estava a trazer dinheiro, etc. Esta foi uma mudança subtil mas importante no meu entendimento — pois vi que eu não estava tanto preocupado com a quantidade de trabalho que tinha para fazer nos livros, mas sim que me sentia culpado por fazer outras coisas. Quando fiz esta ligação, soube que tinha aprendido algo.)

(*Disse a mim mesmo que essa atitude era ridícula; o meu estômago não melhorou imediatamente, mas mais uma vez o pêndulo informou-me que eu não tinha nenhuma doença física — úlceras ou outra coisa qualquer. Eu acreditava nisso, como acreditei durante toda a semana, mas mesmo assim a pressão física do meu desconforto fazia-me questionar tudo. Nada era muito divertido, embora eu fizesse de conta que fazia tudo normalmente. Também sabia que me recusaria a continuar assim.*)

(*Depois de os Leahys saírem, disse espontaneamente à Jane o que se passava. Para minha surpresa, ela ofereceu-se para ter uma sessão no momento — curiosamente, não me tinha ocorrido pedir-lhe uma sessão em qualquer altura mais cedo na semana. Concordei, claro. Mas penso que isso aconteceu porque senti que já tinha começado a perceber as coisas. Depois da sessão, disse-lhe que a minha fé no pêndulo foi reforçada; que, à minha maneira, acabaria por entender o que estava a fazer, mas que a sessão cortou muitos desvios obscurecedores, etc., e foi direta ao núcleo do problema. Também disse que era fácil ver como tais problemas, se não enfrentados, poderiam levar a coisas como úlceras, ataques cardíacos, cancro, etc. — e*

não é de admirar que os nossos hospitais estivessem cheios com um fluxo de humanidade miserável. Parecia um grande desperdício.)

(*Quando a sessão começou, comecei a sentir-me quase nauseado — o que é uma sensação que a Jane já teve quando lida com material pessoal. Tinha começado a beber um copo de leite, mas não consegui continuar. Durante as primeiras duas páginas de material, estive bastante perto de ficar fisicamente doente ali no sofá. Ao mesmo tempo, sabia o que estava a acontecer e, à medida que a sessão continuava, a sensação diminuiu. Quando a sessão acabou, consegui comer. Depois a Jane sentiu-se "mal", como ela disse. Mas isso também passou, embora ela não conseguisse comer antes de irmos para a cama, mesmo estando com fome.*)

(*Devo dizer aqui que uma das coisas que o pêndulo me disse no início da semana foi que eu estava preocupado porque a Jane já não tinha sessões regulares — que eu sentia que ela estava a perder algo importante na sua vida por causa desta ausência. Depois da sessão, disse-lhe que ter uma sessão por semana não interferia realmente com a minha própria rotina; etc. Ela disse que entendia, por isso veremos o que acontece aqui.*)

Agora: boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Vives num universo seguro. Quando percebes isto emocionalmente, então não há necessidade de defesas contrapartes de ti próprio, ou contra o mundo. Fazes a tua própria realidade privada e, numa relação de casamento, formas uma realidade conjunta.

Não há nada de fisicamente errado contigo, e mesmo assim tens sentido desconforto. Tens experimentado este desassossego justamente quando o Ruburt começou a mostrar alguns sinais constantes de melhoria. Até certo ponto, os sintomas do Ruburt serviam para manter o mundo inseguro à distância; embora isto fosse uma construção privada dele, também tiraste proveito disso, na medida em que pelo menos servia a certos propósitos.

Essa muralha está a ser derrubada. Já não é fiável. Em qualquer realidade conjunta, os propósitos misturam-se e fundem-se. Não terias uma esposa com o tipo particular de sintomas do Ruburt a não ser que, por tuas próprias razões, eles também servissem aos teus fins — embora, claro, em muito menor grau do que serviam aos propósitos do Ruburt.

Disse uma vez que, quando um alcoólico tenta parar de beber, podem haver repercussões das pessoas amadas, que estavam condicionadas à situação antiga. Até certo ponto, pelo menos, é isso que está a acontecer contigo. Os

sintomas do Ruburt, desanimadores, proporcionavam no entanto uma espécie de estrutura constante e fiável. Essa estrutura está a ser desmontada. Estás a reagir à mudança.

(*00:15.*) Dá-nos um momento. É significativo, por exemplo, que pares as tuas sugestões conjuntas com o pêndulo nesses momentos, pois isso significa que sentes necessidade de uma pausa, por assim dizer, para assimilar as mudanças de comportamento. Estás ambos um tanto surpreendidos com os resultados comparativamente rápidos.

Pára, cada um de vós, e pensa: *"Na verdade, quão seguro é este universo em que habitamos?"* O dinheiro, ou a necessidade dele, na vossa situação particular, torna-se meramente um símbolo para um sentido interior de que o universo não é seguro, e por isso o dinheiro torna-se uma segurança necessária. Se o Ruburt se torna tão espontâneo, então tu tens de ser capaz de ganhar dinheiro com a tua pintura, pois ele pode não passar tempo suficiente no trabalho dele.

(*Esta é a ligação final que eu ainda não tinha chegado a perceber por mim mesmo com o pêndulo; mas sobre a qual já tinha descoberto indícios hoje.*)

Isto pode soar tolo intelectualmente. A razão pela qual as sugestões com o pêndulo funcionam é que estão ambos a mudar em conjunto um status quo que tinham anteriormente aceite em conjunto — embora possas protestar. Quando esse status quo mostra sinais de mudança, ficas perturbado. Pára com as sugestões. Na vossa sociedade, o dinheiro é como uma arma que precisas para te protegeres. Não podes tergiversar (*para mim, com força*) . Tens de aceitar completamente o facto de que efetivamente habitas num universo seguro — um em que estás livre para desenvolver, digamos, as tuas capacidades artísticas ao máximo, sem temer que esse desenvolvimento embote a arma que te traz dinheiro.

Tens ao teu alcance a compreensão para resolver todas estas questões, mas chegaste a um ponto da tua vida em que não podes continuar a vacilar. Vês à tua volta os resultados de tais compromissos, e cada um de vós sempre esteve determinado a trabalhar totalmente através dos sistemas de crenças da vossa era. Enquanto outros podem contar histórias a si próprios ou contentar-se com racionalizações, nenhum de vós poderia seguir esse caminho. Num sentido importante, portanto, o teu próprio desassossego tem sido criativo, pois foi feito para te obrigar a questionar.

Estás numa posição que talvez nunca tenhas realmente compreendido. Não precisas particularmente de mais dinheiro, mas ele está a vir até ti, e naturalmente como chuva que cai do céu. Agora, pela primeira vez, deverias racionalmente sentir-te livre no teu tempo de pintura para pintar, libertado de todos os requisitos de comprar ou vender. Contudo, perversamente, agora, de todos os momentos, sentes que a tua pintura deve trazer dinheiro. Porquê?

(*Todo este material foi transmitido com bastante força.*)

Aqui encontras todas as ambiguidades que sempre estiveram ligadas nesta vida à tua arte. Deverias estar satisfeito por teres, digamos, até três horas que não precisam de ser justificadas em termos financeiros ou outros, senão os teus próprios.

Ainda assim, agarras-te, porém, a ideias que te digo agora serem ultrapassadas, passadas de prazo e alheias ao nível de consciência que te é realmente nativo neste momento.

Dá-nos um momento... A criatividade existe fora do tempo, mas a tua sociedade dá-te a ideia de que tantas horas, seja qual for o número, devem resultar em tantos dólares — e tu (*para mim*) ainda te agarras, por baixo, a esse conceito. Pensas: *"Tempo é dinheiro"* — e digo-te agora que tempo e dinheiro nada têm em comum, e têm ainda menos em comum com a natureza da criatividade.

Se compreendesses profundamente que habitas num universo seguro, não precisarias de tais conceitos. Tanto tu como o Ruburt tiveram uma dificuldade, por assim dizer. Acreditaram que tanto tempo *"gasto"* tinha de produzir *"tanto"* trabalho criativo, ou produto criativo. (*Em voz alta:*)

Tu ainda mais do que o Ruburt — e isso já é dizer muito — ligaste criatividade e tempo de uma forma que é prejudicial. Essa ideia tem impedido a tua criatividade. O Ruburt tem lutado com isso, mas tu também. Digo-te que o teu tempo de pintura, ouve-me, basicamente nada tem a ver com o tempo do relógio. Leva uma certa quantidade de *"tempo"* fisicamente para trabalhar com um pincel. Para além disso, a inspiração da tua alma pode falar em três minutos, e dar-te as inspirações de uma vida inteira (*em voz alta*) — mas não enquanto insistes que tempo criativo e tempo físico coincidam.

Isto tem a ver com os sintomas do Ruburt, pois ele sentia que tinha de estar à secretária tantas horas, fosse qual fosse o número, e tu tornaste-te tão obcecado com a quantidade de horas físicas que tinhas de dedicar à pintura que começaste a dividir a tua psique em termos de tempo.

Cada um de vós construiu o seu próprio conjunto de defesas, porque não acreditava que o universo fosse seguro para a criatividade. O Ruburt arranjou maneira de só conseguir sentar-se à secretária — e apesar de todos os teus protestos, meu caro amigo, tu condescendeste. Ele finalmente ficou tão fisicamente perturbado que está pronto para descartar os sintomas. Mas ele também precisava da tua ajuda, porque embora o método principal fosse dele, as tuas intenções estavam em uníssono e eram as mesmas — protegerem-se a si mesmos e à vossa criatividade de um universo inseguro.

A qualidade insegura mostrava duas faces. Uma: tinhas de eliminar distrações. E duas: um de vós tinha de ganhar dinheiro com a sua arte ou não sobreviveriam. Entre os dois, tomaram as vossas decisões.

Agora, quando fazem um novo contrato, por assim dizer, juntos, e o Ruburt começou a mostrar melhorias físicas — fortemente auxiliado, meu caro amigo, pelo teu encorajamento amoroso — ele descobriu de repente que as sessões conjuntas com o pêndulo cessaram momentaneamente. Tu encontraste-te a enfrentar desconforto. A tua sociedade e as suas crenças e a vossa aceitação conjunta, ainda, de algumas dessas crenças, são responsáveis.

(*Em transe, a Jane pegou no seu exemplar de* Dialogues, o seu livro de poesia, e folheou as páginas.)

O Ruburt orgulhosamente mostra este livro aos vizinhos, não porque seja uma excelente iniciativa criativa conjunta de mérito, principalmente, mas porque ele pode apontar para um esboço que tu fizeste que dá dinheiro e aparece num livro. O homem está a ganhar massa. Ideias ultrapassadas, que não pertencem ao nível de consciência que estão a alcançar.

(*Como esta noite a Jane mostrou o* Dialogues *aos Leahys; tal como ela o tinha mostrado aos Bumbalos antes do jantar.*)

(*00:40*) Dá-nos um momento... Descansa a tua mão. As tuas ideias de tempo, em conjunto e individualmente, têm dificultado a tua criatividade. Parece haver um dilema em termos de tempo. Só podes dar tantas horas ao meu livro, e tantas horas à tua pintura. Enquanto insistires em identificar tempo criativo com tempo físico, o dilema será real. O teu trabalho no livro será lento, pois estarás certo de que "deve levar tanto tempo". Todo o teu tempo físico deve então ser dividido. A tua pintura "deve levar tanto tempo". E porque ainda pareces acreditar que o teu universo é inseguro, toda a tua criatividade deve dar-te a arma — dinheiro — para te proteger contra as desigualdades e incertezas do "destino".

Na realidade, a tua criatividade escapa a todos esses laços e definições. As tuas notas para o livro podem vir facilmente, literalmente em metade do tempo que agora levam por causa das tuas crenças. (*Embora eu não tenha consciência de ter queixas aqui.*) A tua pintura em termos físicos pode levar metade do tempo físico que agora leva por causa das tuas crenças. Já não podes vacilar, nenhum de vós. A vossa criatividade parece ter rompido os elementos práticos do tempo. Ou seja, a tua pintura, o trabalho do Ruburt e os meus livros parecem ser "demais" em termos de tempo apenas porque não deixaste o teu entendimento intuitivo da criatividade crescer com a tua experiência. Estás entre mudanças de marcha, por assim dizer. É um período criativo, muito mais significativo do que percebes, e estabeleceste um desafio para ti mesmo porque sabes que podes ultrapassar as barreiras das velhas crenças.

Terei uma sessão sempre que quiseres. Tens alguma pergunta?

(*"Sim, mas por agora chega. Deixa-me pensar sobre isto. Mas e que tal dizer algo sobre o problema da Jane quando vai à casa de banho?"*)

Dá-nos um momento.

Não há nada de errado com os rins, mas sim com a supressão do impulso. Ele condicionou-se a não sentir o impulso, de modo que, quando está consciente dele, nos teus termos, já é tarde demais. Isto assusta-o porque conscientemente ele não estava ciente. Quando está, então claro que os movimentos lentos agravam o problema. Ele adiava as funções corporais o máximo que podia, pelo que pensava ser criatividade mental — e tudo isto está altamente relacionado com as ideias de tempo, como expliquei.

Neste aspeto mais do que noutros, o corpo insiste nos seus direitos.

Fim da sessão.

(*"Muito bem. Obrigado." 00:52*)

SESSÃO 756 (PARTE ELIMINADA)
22 de Setembro de 1975

(*O material seguinte é retirado da 756ª sessão.*)

(*22h57*) Tens alguma pergunta específica (*sobre a sessão pessoal do último sábado*) ou devo simplesmente dar-te o que tenho?

(*"Vai em frente."*)

O material sobre o livro que acabei de dar é pertinente: vives num universo seguro. Quando entendes isto, então as tuas ações são verdadeiramente apropriadas.

Até certo ponto, então, tu e o Ruburt têm estado a comportar-se como se os planetas de *Star Trek* pudessem aparecer na vossa sala de estar. As vossas ações não foram apropriadas — especialmente as do Ruburt. Não sabiam onde estava a ação, então a vossa ideia sobre a realidade mantinha-vos num estado de lutar contra dragões. O teu coração pode bater mais depressa e podes ficar muito agitado a ver certos programas de televisão. Quando acreditas que habitas num mundo inseguro, as tuas reações são muito mais agitadas.

No caso do Ruburt, houve um acumular de tensão. A resposta dele foi esconder-se. Quanto mais conhecido ele se tornava, maior era a crença de que tinha de se proteger, e maior o seu sentimento de insegurança, pois agora ele tornava-se conhecido num mundo onde só era seguro esconder-se. Isto aplicava-se a ti também, embora em menor grau.

Quero dar-te algum entendimento sobre o progresso físico do Ruburt. Os braços são importantes para o equilíbrio e estão a ser libertados. O mesmo processo que os libertou está a ocorrer nas pernas. Como ele disse uma vez, ele não anda com os braços, por isso a melhoria nas pernas dá-se de tal maneira que o equilíbrio possa ser mantido. Há mais pressão nos joelhos do que nos cotovelos.

Ele também tem razão ao dizer que está a ser educado. Uma consciência íntima de relaxamento e tensão evitará qualquer tal acumulação depois da recuperação, e já levou a um certo controlo. Automaticamente agora ele está a relaxar áreas que foram libertadas assim que qualquer tensão aparece. Não posso enfatizar suficientemente a importância do vosso trabalho conjunto com o pêndulo, por causa do que isso implica.

Não tens nada a temer em termos de doença física. Sentias que não era seguro ser artista no teu mundo. A última sessão, mencionando as vossas ideias conjuntas sobre o tempo, é altamente importante. Para cada um de vós.

Terei mais a dizer sobre ação apropriada. Tens feito muito bem ao ajudar o Ruburt com a dificuldade na casa de banho. Ajudaste-o, mas também a ti mesmo. Embora tu não tivesses tal problema, a dificuldade representa um medo da ação espontânea num mundo inseguro.

Fisicamente, o Ruburt está a fazer grandes progressos, mas não fiques impaciente, novamente, com a caminhada, pois certas melhorias não podem manifestar-se fisicamente até que uma determinada proficiência geral seja atingida. Essas mudanças estão a ocorrer. O Ruburt está subjetivamente consciente delas.

Quando ele estiver proficiente com a rotina da casa de banho, que foste muito sábio em iniciar, começaremos algumas outras rotinas simples, uma de cada vez, instilando uma reação corporal apropriada a um universo seguro. As ações do Ruburt eram apropriadas para o programa de terror, e algumas das tuas também quando tinhas medo de pintar porque não dava dinheiro. Os nossos livros dão dinheiro, simplesmente porque o dinheiro, ao vosso nível de atividade, é um resultado natural da criatividade espontânea. As tuas pinturas darão dinheiro quando forem resultado de criatividade espontânea.

A espontaneidade do Ruburt escapava a toda a sua *"linguagem"*, por outras palavras. A sua mobilidade física resultará da criatividade espontânea do corpo. Ele não deve andar normalmente porque *deveria*, tal como não deve escrever *"porque deveria"*. Ele é um ser do tipo que escreve, e é um ser do tipo que anda.

Não andar corretamente era um mecanismo de defesa inapropriado, já não necessário, uma reação em resposta a um programa que o fazia sentir-se inseguro.

As tuas próprias dificuldades, de certa forma, ultimamente, foram parte de toda a lição de aprendizagem. Reconheceste as tuas reações como basicamente inapropriadas e ineficazes. A imobilidade por parte do Ruburt aumentava ainda mais o sentido de insegurança. Era uma espécie de hipnose muscular, como quando poderias temporariamente tensionar os músculos durante um drama perturbador.

Os dramas são construídos à volta de hipóteses ou cenas, e essas cenas na vida física determinam a tua experiência. Quando percebes que habitas num universo seguro, tais defesas tornam-se desnecessárias — e mais tarde talvez vejas que são tão cómicas como uma criança que grita em terror perante um papão. Se houvesse um papão, os gritos da criança não o incomodariam nem um pouco.

Podes esperar — se continuares como estás — muito maior mobilidade no pescoço, cabeça e ombros do Ruburt, uma limpeza completa dos ouvidos, maior relaxamento de toda a área do rosto e garganta, numa progressão bastante rápida.

(*Estas melhorias parecem já estar a acontecer enquanto digito este material no dia seguinte. A Jane relata progressos consideráveis aqui, dizendo que os ouvidos estão agora mais limpos "do que estiveram em anos". Ela conseguiu limpar o ouvido esquerdo, e havia algum sangue lá.*)

A mobilidade interior durante este tempo será sentida nas pernas, embora não seja tão rapidamente aparente. (*Isto também está a acontecer.*) As melhorias estão a trabalhar de cima para baixo. A tensão na cabeça e pescoço flutuava para baixo como ondulações no corpo, e para cada melhoria óbvia neste tipo de mobilidade (*a Jane agitava vigorosamente o braço direito; está muito melhorado*), pequenas libertações interiores ocorrem nas pernas.

Haverá mudanças definidas e bastante imediatas aparentes na caminhada, mas deve ser mantida uma postura equilibrada, e toda a região inferior do corpo está a ser ativada. Os dedos dos pés e das mãos estão ligados, e mais tarde dar-te-ei material sobre os funcionamentos físicos internos para referência valiosa. A ideia de segurança é de importância primordial.

Tens perguntas?

(*Sorrindo, abanei a cabeça; já tinha mais do que suficiente em que pensar.*)

(*Em voz alta:*) Um caloroso boa noite, então.

(*"Está bem. Boa noite, Seth."*)

(*23h35. Mas o Seth transmitiu mais uma página sobre as recentes incursões da Jane em três das suas realidades prováveis, então a sessão terminou às 23h42.*)

SESSÃO ELIMINADA
29 DE SETEMBRO DE 1975

(Depois do jantar, a Jane começou a sentir um relaxamento profundo, pesado, líquido, aquoso e de apoio por todo o lado direito do corpo, da cabeça aos pés. Depois, o lado esquerdo também ficou parcialmente envolvido. Ela disse-me que se sentia amparada e acolhida, e eu estimei que estivesse a ocorrer um aumento da circulação, entre outras coisas, e que tudo isso era positivo. Ela estava com os olhos húmidos, enevoados, meio adormecida, sentada no sofá. Achei que provavelmente não teria uma sessão, mas acabámos por falar sobre isso e ela decidiu ter uma sessão. A decisão dela foi muito afortunada. Ela também sabia das minhas questões sobre contrapartes, que surgiram no meu trabalho sobre "A Realidade Desconhecida": será que a Jane e eu éramos contrapartes; e, para resolver uma contradição — em duas sessões diferentes desse livro, será que o George Rhoads e eu éramos contrapartes ou não éramos? A Jane estava um pouco "fora de si", ou melhor, num estado mais elevado, à hora da sessão.)

"Boa noite."

("Boa noite, Seth.")

"Queres ditado para o livro primeiro, ou material pessoal?"

("Bem, é melhor falares sobre a Jane.")

"Dá-nos um momento...

Esta noite, tecidos e músculos estavam literalmente a ser rejuvenescidos. O Ruburt estava envolvido num processo, ao iniciar os sintomas, no qual certas áreas altamente específicas foram diretamente afetadas e o seu funcionamento prejudicado. Outras áreas tiveram então de reagir, criando os seus próprios sistemas, por vezes de contratensão.

As áreas básicas e específicas tornaram-se largamente inativas. Não exigiam a mesma quantidade de alimento. Isto é uma simplificação, mas as células foram colocadas numa espécie de armazenamento seco. Até certo ponto, os tecidos envolvidos tornaram-se mais pequenos, secos, menos elásticos, menos exigentes em termos de alimento. Encolheram, por assim dizer.

Ao mesmo tempo, devido aos próprios propósitos do Ruburt, ficaram perfeitamente preservados — por exemplo, não foram atacados de forma alguma, mas de muitas maneiras isolados do resto da atividade corporal. O resto do corpo, no entanto, teve de contornar estas dificuldades. Certas cooperações musculares alternativas foram criadas para manter o

funcionamento muscular geral e permitir que o corpo continuasse a andar em condições limitadas. Foi criada uma certa rede de 'pequenas barragens' pelos sintomas. Estas barragens impediam a circulação completa para os tecidos específicos.

Tudo isto, incidentalmente, envolve a mesma discriminação extraordinária utilizada na organização de quaisquer sintomas físicos, para que propósitos específicos sejam cumpridos.

Todo o sistema miniatura de barragens tem vindo a dissolver-se desde a nossa última sessão. Pequenas comportas foram-se abrindo, pouco a pouco, à medida que os músculos foram sendo novamente ativados. À medida que isso acontecia, exigiam mais e mais alimento.

Algumas das dores deviam-se à expansão dos tecidos, ao período entre uma nova expansão e o alimento fresco enviado às estruturas celulares. Finalmente, esta noite, a expansão muscular foi tão longe quanto podia sem uma nova entrada completa, e a demolição final das pequenas barragens. A circulação súbita percorreu os tecidos, que não estavam habituados a ela, e expandiu-os ainda mais.

Isto permitirá ao corpo dispensar algumas das cooperações musculares alternativas criadas para sustentar o corpo em más condições. O corpo não podia dispensá-las até que os músculos recentemente ativados começassem a assumir o seu papel, podendo ser confiados para manter o equilíbrio de forma normal.

Certos hábitos musculares menos que perfeitos tinham sido criados, portanto, para manter o equilíbrio. Estes podem agora começar a desaparecer à medida que os músculos recentemente ativados começam a assumir o controlo."

(21:55) "Dá-nos um momento... Existem vários graus de pressão no corpo, sustentando os órgãos, articulações, e assim por diante. Quaisquer alterações refletem-se nessa pressão interna. A circulação acrescida amortece de facto os músculos e as articulações, permitindo um movimento mais fácil. O que foi desfeito em várias horas esta noite levou um ano e meio a ser estabelecido. Naturalmente, foram precisamente os pontos envolvidos no movimento que ficaram prejudicados. O Ruburt tem um excelente conhecimento das capacidades motoras do corpo a nível inconsciente. O movimento exterior é obviamente o resultado de conexões internas que agora estão a ser libertadas da forma correta.

A libertação de um pequeno músculo “desconhecido”, curto e inócuo no pé, pode ativar outro no ombro, na ordem precisa necessária, que atuará como um estímulo, digamos, para uma articulação noutro lugar. O Ruburt está consciente de muitas destas sensações, de modo que terá conscientemente algum conhecimento de como o seu próprio corpo funciona, e será capaz, a partir de agora, de ter um conhecimento consciente maior da sua condição. Ele sabe, agora, à medida que as áreas são libertadas, e observa automaticamente. Ele compreenderá como as sensações corporais servem como dados informativos importantes.

Tudo isto está a acontecer porque ele está a começar a compreender que de facto vive num universo seguro. A condição do corpo seguiu exatamente como eu disse da última vez que falámos sobre isso. Podes esperar, então, uma melhoria contínua, seguindo os padrões que acabei de descrever. O amortecimento dos músculos e das articulações permitirá, primeiro, um movimento mais fácil e uma caminhada mais fácil — ou seja, sem tais atritos internos.

Gradualmente, o corpo irá corrigir-se em termos de postura, à medida que os músculos recentemente ativados assumem o controlo. Existem ainda alguns, no entanto, recentemente ativados, que ainda não estão a funcionar corretamente. Irão funcionar, seguindo os procedimentos indicados. São pequenas áreas que se interligam com outras, e estão simplesmente a aprender a trabalhar juntas novamente.

Agora dá-nos um momento... Correndo o risco de me repetir, vives num universo seguro" (em voz alta). "Correndo o risco de me repetir, tu" (para mim) "já não podes hesitar também" (em voz alta). "Quando te encontras num período de aflição, é porque não confias na tua segurança. Não podes viver num universo seguro e num universo inseguro ao mesmo tempo. Tens de fazer uma escolha completa.

Se escolheres um universo seguro, então poderás de facto encontrar algumas ideias, pensamentos ou crenças antigas a assombrar-te. Esses pertenciam ao universo inseguro, e faziam todo o sentido lá — e lá ainda fazem. Quando mudas a tua afiliação e, de vez em quando, encontras esses sentimentos; e são sempre, de uma forma ou de outra, sentimentos de insegurança — então admite a ti mesmo que, embora fizessem sentido no universo inseguro, não pertencem ao universo seguro. Literalmente, tais sentimentos não fazem sentido num universo seguro. São literalmente sem significado."

(22:15) "O teu corpo reage aos sentimentos de insegurança recuando, em maior ou menor grau, ligeiramente ou ocasionalmente, ou com persistência determinada — o teu corpo ou o de qualquer outra pessoa — enquanto realmente acreditares que vives num estado de ameaça.

O Ruburt usou recentemente a sugestão 'A inteligência infinita guia-me e orienta-me em todos os meus caminhos.' Se compreendesses plenamente o que isso significa, então de facto vives e experimentas um universo seguro.

O teu pêndulo dar-te-á as razões específicas para quaisquer dificuldades, mas por trás destas razões sempre mutáveis está sempre o sentimento de insegurança que sentes quando acreditas que o universo está contra ti, de alguma forma. Ele trabalha contigo quando o permites, e atrais para ti todas as condições que colaboram com os teus empreendimentos.

Vou tocar em alguns temas impopulares, por isso tem paciência. Já ouviste parte disto antes. Dá-nos um momento...

Um ponto: eu disse que o teu universo era seguro. Nunca disse que era perfeito.

Agora: quando antecipas problemas da Prentice, atrais esses problemas. Não sabes o que aconteceria, pragmaticamente, se não imaginasses tais dificuldades, porque de uma maneira ou de outra sempre as antecipaste desde o início. Não tinhas então tais ideias de um universo seguro. Existem pessoas em qualquer organização que têm o hábito de um trabalho descuidado. Existem também pessoas em qualquer organização que possuem padrões de excelência bastante decentes. Mas mesmo os trabalhadores descuidados captarão de facto as tuas ideias de excelência, e tentarão traduzi-las, encontrando até uma nova satisfação no seu trabalho — mas apenas se pensares no que queres como produto, e não no que temes que vás receber em vez disso.

Pareces ter bastantes elementos decentes no passado a que podes apontar. Claro que tens. As razões deviam ser claras. Quando o Ruburt quer flexibilidade, vês que é 'estupidez' ele concentrar-se na sua falta de movimento. Da mesma forma, se queres reproduções artísticas excelentes num livro, é estupidez concentrares-te nas imprecisões e erros que podem acontecer em vez disso."

OS SINTOMAS DO RUBURT FAZIAM SENTIDO NUM UNIVERSO INSEGURO

"O Ruburt sentia que precisava de proteção. Os teus sentimentos em relação ao Prentice faziam sentido num universo inseguro, onde tinhas de proteger a excelência da tua visão da incompetência. Podes dar esse salto para o universo seguro — tal como o Ruburt está a dar. O salto é um processo de crescimento, portanto, nos teus termos, dá-te tempo, mas não hesites.

Os teus próprios sintomas físicos incómodos foram causados, em grande parte, pelas questões que acabei de referir — seja preocupação com a 'Realidade Desconhecida', com a pintura ou com o Ruburt. Mas, por baixo de tudo, está a insegurança resultante de crenças ultrapassadas na insegurança do universo.

Faz uma pausa, ou termina a sessão, como preferires."

("Vamos fazer uma pausa."

"Agora: tenho algumas sugestões para ti que deverão ser de grande ajuda.

Quando te encontrares, de alguma forma, com algum desconforto físico, lembra-te calmamente de que acreditas de facto que vives num universo seguro — e isso irá lembrar o corpo, permitindo-lhe relaxar.

No que diz respeito ao livro, muda os teus hábitos de pensamento, MAIS FÁCIL DITO DO QUE FEITO, e no entanto bastante possível. Pensa no que queres no livro. Vê-o claramente. Imagina-o a existir sem qualquer interferência ou perturbação, simplesmente e facilmente como uma imagem mental.

Isto envia aquilo que queres. Pensa em todos os elementos desconhecidos a colaborar para ajudar a realizar essa criação. Então as tuas visões serão fisicamente atualizadas. Estarás a fazer algo construtivo para as concretizar. O método é infalível, e é a forma de concretizar qualquer tipo de empreendimento verdadeiramente criativo.

Quando as coisas correm bem, fazes isto automaticamente.

Cada um de vocês esteve num período de transição. Não podes atribuir classificações a níveis de crescimento. Estás agora a equilibrar certas condições que ficaram para trás, enquanto noutras áreas avançaste. Agora estás a corrigir as desigualdades, por assim dizer."

(*Longa pausa*)

"Conheço os contornos das vossas mentes e consciências muito melhor do que possam imaginar. É altura de todos os vossos esforços darem subitamente

fruto, quando técnicas internas foram praticadas e de repente se encaixam em foco e realidade. Estás nesse trampolim, quando a tua compreensão te impulsiona para um salto quântico de entendimento. Mais tarde parece simples. Isto pode ser comparado ao que disseste ao Ruburt sobre as tuas pinturas hoje — só que, neste caso, a vida está envolvida. É a pintura que de repente se torna simples.

Dá-nos um momento... O meu novo livro está a progredir ao seu ritmo adequado, seguindo certos contornos da consciência do Ruburt também, à medida que o seu psiquismo 'se expande'. Não gosto de uma dependência excessiva de termos. Muitos dos que usei são apenas diretrizes porque as pessoas insistem em definições. O meu novo livro irá ultrapassar o conceito de contrapartes — tal como esse conceito ultrapassou o conceito de reencarnação.

Os termos são úteis para descrever certas afiliações e experiências do psiquismo. Em termos mais amplos, no entanto, essas experiências e afiliações sobrepõem-se. Não há, infelizmente para definições rigorosas, fronteiras definitivas, absolutas, completas. Há relações saltitantes, explosivas, voláteis, que mudam rapidamente, em que o psiquismo toca o psiquismo, forma uma atração ou uma resposta mútua que pode ser tanto eterna como fugaz, nunca destruída ou esquecida, presente como um vestígio ou como uma experiência avassaladora.

Existem afiliações psíquicas que desafiam a linguagem. O termo 'reencarnação' sugere algumas. 'Contrapartes' sugerem outras. 'Eus prováveis' evocam ainda outras experiências semelhantes. Em termos mais amplos, o psiquismo está sempre num estado de mudança criativa. As contrapartes podem alterar afiliações — um facto que não mencionei antes, simplesmente porque então teria acrescentado confusão.

Até certo ponto, podes 'sintonizar' com qualquer personalidade, viva ou morta, histórica ou no futuro — mas em qualquer futuro, porque de formas muito mais complicadas cada psiquismo contém dentro de si a experiência e o conhecimento dos outros. 'Tu' mudas o teu ponto de vista no universo, e 'tu' és outra pessoa. E, no entanto, continuas a ser tu mesmo..."

(*Longa pausa*)

"Muito difícil de explicar. Em certos termos, no entanto, para além disto, tu e o Ruburt sempre estiveram ligados. Sempre estiveram conscientes das intenções, sentimentos e propósitos um do outro. Agora, podes dizer que foram cortados do mesmo tecido" (*divertido mas sério*). "As vossas vidas

inteiras, desta vez, têm estado a conduzir para esta nova afiliação mencionada anteriormente.

Tu (para mim) até organizaste as coisas de modo a que o tipo de arte que querias fazer não pudesse ser realizado no quadro aceite de referência artística, mas exigisse tal crescimento de consciência. Cada um de vocês escolheu problemas, desafios, que conduziriam a tal desenvolvimento. Digo-te agora que esse salto está assegurado — porque se não estivesse assegurado no que parece ser o vosso futuro, eu não teria surgido no vosso passado" (*em tom sussurrado*)."

(*Pausa de um minuto*)

"Mais uma vez, isto é difícil de explicar..."

(*Pausa de um minuto, olhos fechados*)

"Porque conseguiste, a nossa relação foi inserida no passado. O tempo expande-se constantemente em todas as direções e ao longo de todos os pontos imagináveis. Nada desaparece." (*Longa pausa*) "A ideia de contrapartes tinha como objetivo levar-te para além de ideias reencarnatórios orientadas pelo tempo.

Agora, num contexto, essas ideias são válidas, mas também são ilusórias — porque o teu foco presente determinará de que episódios reencarnatórios te tornas consciente" (*com intensidade*). "Nesse contexto, duas vidas num mesmo século, sobrepondo-se, parecem contraditórias, mas digo-te desde sempre que vives muitas vidas ao mesmo tempo."

(*Com entusiasmo*) "Fim da sessão — e espero também ter sido de alguma ajuda prática. Os meus mais calorosos votos de boa noite."

("Muito obrigado, Seth. Boa noite."

SESSÃO 758 (PARTE ELIMINADA)

6 DE OUTUBRO DE 1975

(O material seguinte é da 758.ª sessão.)

(22:44) "Vives num universo seguro.

Isto não é apenas uma verdade psíquica válida, mas é a base da integridade celular. Talvez em mais nenhum lugar a natureza cooperativa básica da realidade seja tão evidente como nos níveis microscópicos. Lá, uma base física para a vida tal como a conheces constrói-se através de uma criação — não tenho a certeza da palavra que quero: simbiose—"

("Simbiose.")

"simbiose — em que a sobrevivência e a saúde de cada entidade microscópica dependem da sua própria identidade e da sua relação com as outras. As necessidades de qualquer entidade microscópica são as suas próprias. É impelida a satisfazê-las. No entanto, essas necessidades, satisfeitas, com aparente egoísmo, são precisamente aquelas de que outras entidades também necessitam. Nem tal entidade mantém as suas próprias necessidades isoladas, mas 'considera-as' como parte de uma iniciativa cooperativa.

A identidade de qualquer estrutura depende das suas partes, e no entanto as partes também dependem da estrutura. Nesses termos, o corpo é um universo seguro, autorregulador. O impulso para a autorrealização em todos os níveis, do celular ao 'consciente de si', faz parte de toda a estrutura. Obviamente, o próprio mundo físico atinge a sua organização através de uma cooperação impressionante. 'A realidade' concorda contigo. O universo físico colabora sempre. Segue as tuas crenças, pois moldas fisicamente a tua experiência com o universo de acordo com as tuas crenças sobre ele.

O Ruburt disse algures 'Por vezes inclinas-te para o universo e sentes que ele cede.' Ele de facto cede. Não está contra ti, nem o mundo está. Há alguns séculos, para desenvolver o teu tipo particular de consciência, a raça separou a natureza do eu para fins operacionais. A humanidade 'competiu' contra a natureza, que deveria ser conquistada, e assim o universo pareceu ser um lugar ameaçador. Da mesma forma, a sociedade deixou de parecer um grupo de indivíduos cooperantes, de criaturas reunidas; passou a ser uma força externa, alienígena, ameaçando o indivíduo tanto quanto o apoiava.

Na realidade, as poderosas tendências cooperativas da sociedade tornaram-se invisíveis, de modo que apenas os conflitos são visíveis."

O mundo dos costumes também “cede”

"O mundo dos costumes também 'cede', no entanto. Também é maleável; apesar de todas as aparências, também é seguro. Cada um de vocês está, gradualmente, a deixar para trás o nível oficial da consciência, na medida em que as suas crenças já não servem como critério de realidade.

(*Intensamente*) "Essa realidade existe, mas já não é tua. Já não é uma das tuas estações favoritas. Estás, portanto, a sintonizar outro canal, a experienciar uma realidade que não só é igualmente real, mas apresenta uma imagem muito mais verdadeira. É como se estivesses no topo de uma colina, rodeado por um ar límpido e brilhante. Ainda podes olhar para o vale enevoado lá em baixo e ver que ele existe. Mas também percebes que já não estás lá.

Não precisas fingir que o vale enevoado não existe. Seria igualmente tolo fingires que ainda lá estás, ou andares por aí com uma gabardina e um guarda-chuva debaixo do céu limpo e ensolarado da montanha.

Os sintomas do Ruburt podem ser comparados à gabardina e ao guarda-chuva incómodos. Ele está agora a deixá-los de lado.

O corpo está a responder às novas condições. A carne está literalmente a tornar-se mais quente e maleável. A circulação está a aumentar. Mais uma vez, não sejas demasiado impaciente, diz-lhe. Ele está a adaptar-se às novas condições. As melhorias exteriores são o resultado do trabalho interno do corpo, e representam o crescimento da sua confiança interior. Tens sido de grande ajuda, também tu a aprender a ajustar-te. Haverá algumas mudanças definitivas e benéficas na forma de andar — mas uma mudança gradual, para que não haja esforço excessivo numa parte do corpo ou noutra. Não podes hesitar. A consciência corporal em si está a despertar, e isso irá acrescentar à sua própria perceção. O corpo é flexibilidade e a saúde é um resultado natural das alterações da consciência — uma mudança de foco que literalmente traz uma nova experiência.

As articulações estão a ser lubrificadas, mas primeiro as áreas em volta delas tiveram de ser libertadas, estando agora o corpo a colaborar neste esforço para produzir flexibilidade, como antes colaborou para reduzir o movimento.

Ele pode esperar um alívio maior nas áreas da cabeça e do pescoço. Foi nessas áreas que primeiro aplicou tensão. Fisicamente, a condição manifestou-se aí. Deve continuar a ir à casa de banho como tem feito. É extremamente valioso, já que iniciou conscientemente uma ação que antes adiava. Agora sugiro não mais do que cinco minutos por dia de respiração

profunda, simplesmente daqui (abdómen), a acrescentar. Ele começou isto ao prender a respiração, o que afetou os seios nasais e provocou tensão em toda a zona da cabeça, pescoço e ombros. O exercício de respiração irá simplesmente acelerar a sua melhoria. Ele está a respirar melhor, embora não se aperceba disso — e isto ajudou na circulação.

As tuas sugestões ajudam ambos. Continua, sem dúvida. E agora despeço-me com um caloroso boa noite —

(Interrompi com uma pergunta que tinha planeado fazer.)

("Seth — e os dentes dele?")

"Dá-nos um momento.

A tensão do maxilar é aqui muito importante, e no passado impediu uma circulação sanguínea adequada e saudável nas gengivas — também causando, juntamente com a respiração superficial, a dificuldade nos seios nasais, o que exerceu pressão adicional nas zonas das bochechas e da boca. Isto está a ser corrigido.

De um modo geral, as gengivas estão a recuperar. A área da boca está a ser completamente restaurada. A boca estava dorida devido aos realinhamentos, à medida que os ossos estão gradualmente a ser libertados da pressão. Isto está a ser feito para que os dentes não sejam submetidos a um esforço indevido. Uma crença nos princípios transmitidos, sem hesitação, salvará até o dente que está mais solto.

As gengivas têm uma capacidade de regeneração notável. O Ruburt deve acreditar plenamente, no entanto, que esse dente pode ser salvo.

O aumento da circulação nas gengivas resultará em sensações e alterações de pressão pouco habituais, à medida que o maxilar vai assumindo, gradualmente, a sua posição mais natural. As gengivas estão muito mais saudáveis do que há um mês, por exemplo. É importante, claro, que ele não se concentre no dente como um problema. Tens mais alguma pergunta?"

("Não. Obrigado.")

"Então despeço-me com um caloroso boa noite."

("Muito obrigado, Seth. Boa noite." 23:34)

SESSÃO ELIMINADA
13 DE OUTUBRO DE 1975

(Nos últimos dias, especialmente, a Jane tem vindo a experienciar melhorias notáveis na sua condição física. Pela primeira vez em muitos anos, parece encaminhar-se para uma cura. Hoje esteve tão relaxada, com tantas coisas físicas a acontecer — todas melhorias — que pensei que não gostaria de ter uma sessão.

(Não fiz qualquer esforço para registar sistematicamente o seu progresso desde que começámos a nossa rotina de sugestões duas vezes por dia, e desde que o Frank Longwell lhe tem dado uma massagem semanal. O Frank tomou algumas notas, e a Jane tem algumas também. Tentou escrever mais hoje, mas não conseguiu concentrar-se. As suas melhorias parecem acelerar um pouco a cada dia. Até os joelhos parecem começar a desbloquear-se; os pulsos começam a dobrar-se um pouco, etc. Não escreveu no 'Política Psíquica' nos últimos dois dias devido ao seu estado persistente de relaxamento.)

"Boa noite" (*numa voz surpreendentemente forte*).

("Boa noite, Seth.")

"Agora: algumas palavras, embora o principal compromisso do Ruburt esta noite seja com o seu próprio corpo.

Os sintomas do Ruburt eram em grande parte de natureza protetora, proporcionando uma defesa que ele sentia precisar para se proteger de um universo inseguro exteriormente, e de um eu suspeito interiormente.

Estes foram os métodos que então adotou de acordo com as suas crenças sobre o mundo e a natureza do eu. Há muito tempo decidiu questionar essas crenças, mas, no caso de serem verdadeiras, sentiu que precisava de proteção. E assim fez — até certo ponto, agora — transformou de facto o seu corpo numa espécie de casca, reduzindo a atividade espontânea num universo inseguro.

No entanto, na sua intenção, mais uma vez, não houve qualquer ataque ao corpo em si, como, por exemplo, um órgão ser literalmente destruído ou gravemente danificado.

Houve, de facto, alguma alteração resultante, literalmente, nas camadas da pele, de modo que a pele se tornou mais espessa. De forma concentrada, isso podia ver-se particularmente nas solas dos pés. Está a ocorrer um processo completo de rejuvenescimento, envolvendo todas as partes do corpo.

Estas ganham vida como pequenos animais microscópicos, os tecidos, à medida que são novamente preenchidos com alimento.

Não podes hesitar. Tens uma vontade por uma razão. Quando nasceste, essa vontade foi dirigida para o crescimento e o desenvolvimento. Literalmente, obrigaste-te a estar vivo. Essa vontade de ser desencadeia toda a atividade corporal, que depois opera automaticamente, com o mesmo poder de onde a própria vontade surgiu."

(*Anteontem, a Jane disse-me que tinha dirigido a sua vontade, de todo o coração, para a recuperação física.*)

"Na infância, a vontade dirige o corpo de forma unívoca para avançar a toda a velocidade, ultrapassando obstáculos com o grande ímpeto para o crescimento e desenvolvimento. A vontade destina-se, no entanto, a avaliar as condições em que o organismo cresce — a procurar também as melhores áreas para expansão.

Há épocas na história em que a raça lida com diferentes tipos de desafios. Em sociedades programadas, onde 'cada homem ou mulher sabe o seu lugar', então a vontade sabe que direção seguir, embora outras considerações e prerrogativas possam ser ignoradas.

Na verdade, na tua sociedade há muitas prerrogativas. O Ruburt queria seguir numa direção particular, mas sem caminhos conhecidos e claros para lá chegar.

Ele queria seguir um caminho não convencional. Sentiu que precisava de proteção enquanto aprendia, e até atingir sabedoria suficiente. A própria busca conduziria a um conjunto completamente diferente de valores e a um novo sistema de crenças.

Vês à tua volta outros a lidar com os desafios da vida, seguindo as velhas crenças. Eles precisam de ver que essas crenças não funcionam para si mesmos. O Ruburt está a recuperar completamente porque mudou completamente as suas crenças. Não podes confiar em ti e não confiar em ti ao mesmo tempo, sem entrares em alguma dificuldade."

(22:01) O corpo em si procura a saúde de forma determinada

"O corpo em si procura a saúde de forma determinada. A vontade do Ruburt estava dividida na sua intenção. Ele tem toda a razão ao sentir que agora as suas forças estão unidas; e o corpo, infalivelmente, faz os seus ajustes e assume um rumo saudável.

Quando a vontade está dividida, a estrutura está dividida. O corpo age de forma verdadeira e automática, mas não segue um curso único, e sim causas ou fins fragmentados."

(*Longa pausa*)

"Não há parte do corpo do Ruburt que não esteja a mudar, à medida que cada porção se torna mais sensível. O pêndulo continua a ser importante, porque tu, Joseph, estiveste envolvido na experiência do Ruburt ao desenvolver os sintomas, e estás envolvido agora no processo de cura, e isso significa que ambos estão a mudar a vossa lealdade. As razões pelas quais partilhaste a experiência do Ruburt também desaparecem, percebes?

O universo está convosco e não contra vós. Os vossos semelhantes estão convosco e não contra vós. Quando percebes isso, então chegas a essas partes dos teus semelhantes que estão contigo. Encontras-te com eles a um outro nível. Isso também os ilumina e dá início ao seu desenvolvimento. Nem é preciso dizer que as melhorias do Ruburt continuarão, e a certo ponto irão acelerar, à medida que o corpo aproveita o trabalho já feito.

O 'Política' será um livro ainda melhor do que ele espera, portanto ele não deve preocupar-se. A pintura é altamente terapêutica.

Estão a ser reativados canais de energia que estavam praticamente, pelo menos, encerrados. Isto resultará numa capacidade criativa ainda mais aumentada. Os sentidos internos desabrocham nos sentidos físicos. A informação interior tem de ser traduzida em termos físicos. O corpo da alma não pode crescer à custa do sofrimento do corpo. A alegria e a flexibilidade do corpo exprimem fisicamente a grande energia da alma, e dificultar o corpo é dificultar a expressão da alma."

(*Erguendo um pé no ar, apontando-o para mim*)

"Este é o fim da sessão de hoje. Que ambos se regozijem com a crescente flexibilidade do corpo. O que disse sobre a vontade é importante, para ti e para os outros. Quero que o Ruburt relaxe de novo, no entanto, e permita que o corpo faça o que tem a fazer. Mas o poder da vontade é impressionante, e está 'distribuído' por todo o corpo. O corpo depende dela para se orientar. As crenças da vontade, repito, ativam os recursos automáticos do corpo. Fim da sessão."

("Muito obrigado.")

"Um caloroso boa noite e um afetuoso boa noite" (*em voz alta*).

("Obrigado. Igualmente para ti.")

(Depois da sessão, contei à Jane que estive tentado a pedir ao Seth um comentário sobre a situação trágica envolvendo a Venice e o Howard McCullough, mas decidi não o fazer por causa das próprias preocupações da Jane. Depois do jantar, os Bumbalo tinham-nos contado que o Howard foi diagnosticado com cancro do esófago, e que será operado amanhã de manhã. A Venice ficará em casa dos Bumbalo. A Venice e o Howard venderam a casa no mesmo dia em que descobriram o cancro. Toda a situação fez-me pensar sobre o que tinha acontecido a este casal, que eram membros valorizados da sociedade, que "fizeram tudo certo", etc., e criaram uma família. A Jane estava disposta a voltar a entrar em transe, mas achei melhor ela não o fazer.

(*Estranho, a forma como as coisas funcionam — hoje, 16 de julho de 1984, antes de reler esta sessão, a Judy, filha do Joe Bumbalo, contou-me que o Joe só tem mais 2 ou 3 dias de vida — cancro nos ossos.*)

SESSÃO ELIMINADA

20 DE OUTUBRO DE 1975

(Começou a surgir uma confusão na passada quinta-feira, envolvendo a Pat Golbitz da Pocket Books, a Grace Bechtold da Bantam, e o Tam, o John Nelson e a Jane da Prentice-Hall. Nada de sério, mas ainda assim algo perturbador. Também educativo. Não há necessidade de entrar aqui em todos os detalhes complicados; basta dizer que estavam envolvidas as fotografias que a Bantam usou no 'Seth Fala', especialmente a foto de capa da Jane; bem como os lances pelo 'Oversoul Seven' entre a Pocket Books e a Bantam; os receios da Jane de acabar comprometida a escrever mais dois livros do 'Seven' que ainda não escreveu; e vários mal-entendidos sobre ética, opção expirada, e uma proposta para a Jane ir trabalhar para a Simon & Schuster-Pocket Books, e levar o Tam com ela.

(Talvez devêssemos sentir-nos lisonjeados pelo facto de o último lance que ouvimos ter sido a Bantam a oferecer 50.000 dólares à Prentice pelo 'Seven' atual, mais os próximos dois... A Jane falou esta noite com o John Nelson antes da sessão; ele ligou-lhe de casa, depois de não a conseguir contactar esta tarde. Até onde sabemos, a situação está agora resolvida, a Jane está livre, etc. A Grace deu ao John números de vendas do 'Seth Fala' que são demasiado baixos, por isso temos pouca ideia de como o livro está a vender, baseando-nos neles. Na realidade, a Grace disse à Jane na semana passada, e ao John esta semana, que o livro é "um sucesso estrondoso", seja

lá o que isso queira dizer, e já vai na sexta edição. Não devemos receber royalties este mês da Bantam, o que significa que os 35.000 dólares iniciais ainda não foram esgotados pelas vendas. Faltam cerca de 12.000 dólares.

(Antes da sessão, a Jane disse que estava a receber informações sobre o John, a Pat, etc., e eu mostrei interesse em ouvi-las. Mas também queria algum material sobre mim, já que o meu "desconforto" de há duas semanas tinha voltado; sintomas no estômago, costas, etc. — várias dores agudas.

(*Hoje à noite o John disse à Jane que o sucesso do 'Realidade Pessoal' é "fenomenal", significando que vendeu perto de 40.000 exemplares em capa dura no seu primeiro ano de publicação.)*

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Ora bem: comentários relativos a várias áreas. Em primeiro lugar, de forma geral relativamente a ti. Foste treinado, como a maioria dos teus contemporâneos, para lidar com um universo inseguro — para manteres a tua posição no meio de ameaças tumultuosas — sociais, económicas, espirituais ou outras.

Os métodos do Ruburt para lidar com tal situação eram muito evidentes, nos seus sintomas físicos. Os teus não eram tão fáceis de perceber. Não eram visíveis. Num universo inseguro, organizas a tua vida pessoal segundo certas linhas. Isto aplica-se de forma geral mais ou menos, e especificamente também a ti. Nesse contexto, não confias na boa sorte — na verdade, parece prático não confiares nela. Escondes a boa sorte com receio de que te seja retirada. Não parece pertencer a um universo inseguro. Não dizes às pessoas que estás bem — dizes-lhes que tens de trabalhar do amanhecer ao anoitecer; que não tens tempo suficiente. Tens de provar que és tão sobrecarregado quanto elas.

(*Divertido*) Deixa entrar o teu amigo, que está lá fora ao frio.

(*O nosso gato, Willy, tinha miado à porta da cozinha.*)

Que crenças tens de mudar?

Ouve a tua própria conversa. Quando o teu amigo Leonard vem e fala de tirar um tempo de folga, dizes 'Gostava de poder permitir-me tal luxo', ou algo assim. Pensas em ti como virtuoso. A ideia de não teres tempo suficiente torna-se o teu distintivo de virtude, mostrando que trabalhas arduamente e que não és 'um artista indolente'.

Trabalhas em casa. Estás a reagir, e tens estado a reagir, a algumas das atitudes da tua mãe em relação a homens que trabalham em casa, por isso

tentas provar a ti próprio e aos outros que isso não só é tão difícil como o trabalho fora de casa, mas mais ainda. Se as pessoas podem pensar que tens pouco que fazer o dia todo porque não te veem ir para um emprego, então podes mostrar que tens ainda menos tempo livre do que os outros.

Tens cultivado a ideia de que o tempo livre é errado, pecaminoso, independentemente do que digas a ti mesmo sobre querer mais dele. Isso é uma coisa. Mais profundamente, no entanto, está o facto de que a crença num universo inseguro cria certos hábitos de resistência, e mais praticamente, de autoproteção. A resistência é protetora. Manifesta-se em medos que parecem perfeitamente realistas, e de facto altamente práticos — o sentimento em si não é facilmente abandonado, porque tu e outros dependem dele. É um estado de alerta e prontidão. Estás tão habituado a sentir-te inseguro que consideras o alerta, de um tipo ou de outro, como uma abordagem realista da vida.

Quando começas a perceber que vives de facto num universo seguro, estes padrões de reação começam a desintegrar-se. Até certo ponto, no entanto, à medida que se desintegram podes sentir-te sem armas, ou desprotegido. Então lês o jornal e vês que Nova Iorque está em grandes dificuldades financeiras. De certa forma, isto é quase reconfortante, porque corresponde ao velho sistema de crenças habitual que diz 'Aha, sim, há uma ameaça. Eu tinha razão o tempo todo.' Assim, as crenças mais antigas sentem momentaneamente a sua antiga unidade, e é, mais uma vez, um comportamento realista sentires-te também ameaçado.

O corpo é então empurrado em direções diferentes, com o consequente esforço.

O corpo é então empurrado em direções diferentes, com o consequente esforço. Antes, aceitarias essa ameaça como realista. Todo o contexto do universo inseguro protege-se com comentários como 'Isto é bom demais para ser verdade', onde qualquer coisa boa é imediatamente suspeita, enquanto os efeitos maus são considerados perfeitamente naturais.

Isto é extremamente importante, porque significa que foste ensinado a aceitar, por exemplo, más condições como apropriadas e realistas, enquanto imediatamente suspeitas de acontecimentos ditos bons. Esperando então, por assim dizer, que o machado caia.

(*Para mim*) Os teus sintomas foram reconfortantes para a parte de ti que habitualmente seguia a velha linha de pensamento. O raciocínio segue-se assim: 'Tudo está a correr bem. Os livros estão a vender. O Ruburt está claramente a melhorar. Com tanta coisa certa, alguma coisa tem de correr

mal, ou as coisas não estariam certas', ou seja, realistas. Além disso, o mal-estar serve para te proteger do 'medo' assustador de que, se tudo corre bem, algo deve estar errado, porque num universo inseguro essa é uma crença. Então forneces um 'pequeno' erro para preservar o bem maior.

As tuas ideias de tempo, no entanto, são prejudiciais. Foram formadas em linha com as velhas crenças e, portanto, pareciam, naturalmente, totalmente apropriadas. No entanto, em algumas áreas importantes, as tuas próprias crenças mudaram ultimamente.

Podíamos fazer uma pausa, mas vamos continuar.

("Está bem." Abri uma cerveja para a Jane.)

Vamos tratar da Prentice.

Aí, fizeste bons progressos. Os teus bons progressos aí, no entanto, levaram à tua momentânea preocupação com o destino económico da cidade de Nova Iorque. As tuas crenças no universo seguro estão a expandir-se. É por isso que usaste os sintomas 'por precaução'. No universo inseguro, no entanto, tu — não só tu — acreditas que algo bom será alvo de disputa. Os livros provam o seu mérito nessa realidade, porque são disputados, até certo ponto.

O John pode então estar seguro do seu valor, e também a Prentice, e também tu. Ao mesmo tempo, o chamado conflito também é um resultado das tuas novas crenças — mas tomando a forma de acontecimentos que, aparentemente, fazem sentido para todos vocês.

O Ruburt vê, e tu também, que outras editoras estariam felizes por aceitar o nosso trabalho — e já não te sentes 'preso' pela Prentice, nem pela 'incompetência da Prentice' em certas áreas. Nunca estiveste. Não quero dizer tu pessoalmente, necessariamente. Mas o clima mudou. Torna-se mais seguro, e até tu, pessoalmente, desta vez consegues ver a Prentice como um parceiro criativo com o qual podes trabalhar.

No teu mundo, no entanto, e de acordo com as tuas crenças, alguns acontecimentos 'realistas' tinham de provar a praticidade do universo seguro em termos editoriais — por isso tens um conflito criativo.

Ao nível do John, e no seu universo inseguro, os acontecimentos ainda provam o quão valiosos são os livros, uma vez que, até certo ponto, são disputados. Ao nível do Ruburt e ao teu próprio nível, os acontecimentos mostram-te que o universo, tal como se aplica ao vosso mundo editorial, é seguro — com margem para ação — e também abre relações criativas com pessoas da Prentice que antes estavam latentes. Agora, estas tornam-se

'práticas', onde antes não eram consideradas como tal. Isto significa que uma grande quantidade de energia é libertada.

Agora, os próprios livros libertaram a sua própria energia no vosso mundo. As ideias eram e são necessárias. A sua riqueza traz consigo a riqueza financeira, que, como sabes, está assegurada. Não é virtuoso lembrares-te da pobreza dos outros. Na velha linha de pensamento, tal observação seria considerada insensível. Quando te concentras, por exemplo, apenas no estado económico de Nova Iorque, manténs o sentimento de ameaça. Em termos realistas, isto aplica-se, até certo ponto, a ti e à cidade de Nova Iorque também. Por mais inapropriado que isto possa soar, pensamentos sobre a tua própria situação financeira afortunada ajudam-te a aumentar essa abundância — mas também ajudam a aumentar a abundância dos outros.

Num nível, por exemplo, estás então mais livre com o teu dinheiro, distribuindo-o até certo ponto na economia. Em termos mais profundos, os pensamentos de abundância afetam a ordem interior dos acontecimentos, minimizando a ameaça sentida por outros.

Preocupares-te com impostos, novamente até certo ponto, é o mesmo tipo de coisa. É como se só pudesses confiar na tua abundância se pudesses provar a ti próprio que existe uma ameaça associada a ela, ou dizer 'Afinal, não é assim tão bom.' Estes são todos exemplos, mas apontam reações habituais que pertencem ao universo inseguro, que lá parecem apropriadas e realistas.

Estás cansado?

("Não, continua.")

Podes fazer uma pausa, se preferires.

("Está bem.")

Bem: primeiro mais algumas observações relativas ao material anterior.

Se estiveres com amigos, um de vocês, e alguém, por exemplo o Bill Gallagher, disser que te inveja por poderes trabalhar em casa e ser livre, nenhum de vocês diz 'É maravilhoso — exatamente o que queríamos', ou algo assim.

Em vez disso, dizes imediatamente algo como 'Seria ótimo trabalhar apenas umas horas por dia e vir para casa e estar livre.' Ou enfatizas o quão ocupado realmente estás, e o quão pouco tempo realmente tens — por isso, se parece que não tens tempo suficiente, não é de admirar: têm-se dado tais sugestões a vós mesmos durante anos.

Agora sobre a Pocket Books. Interessante e divertido. A mulher lá (a Pat Golbitz) captou todas as vossas próprias ideias negativas — tuas e do Ruburt — sobre a Fell e a Prentice, e direcionou-as para o John (Nelson). Isto confirmou a crença do John de que ele não é compreendido. Ele não sentiria que era seguro ser compreendido num mundo inseguro."

(A Pat chamou o John de antiético porque ele disse à Bantam que a Pocket Books estava interessada em adquirir o 'Seven'. A Bantam, que tinha a opção original sobre o 'Seven', então ofereceu mais pelos três 'Seven' projetados do que a Pocket Books ofereceu até agora — esta última tem até quarta-feira para igualar a oferta de 50.000 dólares da Bantam.

(*Por sua vez, o John chamou a Pat de antiética porque ela ligou à Jane sobre os detalhes de tudo isto, e depois ofereceu levar a Jane da Prentice-Hall. Tanto o John como a Grace também estão chateados porque a Pocket Books pensou usar a mesma foto da Jane na capa do seu livro — 'A Chegada de Seth' — que a Bantam usou na capa da sua edição do 'Seth Fala'.)*

A mulher (a Pat) gosta dos livros, está altamente entusiasmada, é bastante sensível, por isso captou as vossas insatisfações conjuntas com a Fell. Ela simpatiza com a Fell, no entanto, e com o livro ('ESP Power'), como um livro injustiçado — um livro 'underdog'. Existem ligações pessoais entre a mulher e o homem da Fell. Ela gosta dele; por isso o John suportou o peso."

(*Devia ter perguntado: que tipo de ligações?*
(*Pausa*) Dá-nos um momento... A condição do Ruburt está literalmente a melhorar a um ritmo espantoso, à medida que todo o seu corpo está a ser regenerado. As melhorias têm de fluir em conjunto, no entanto, de modo que uma área completamente curada pode não mostrar essa melhoria até, por exemplo, outra área recuperar. Estará curada, mas não funcionalmente aparente.

Não podes hesitar, tu ou o Ruburt. Não podes dizer 'Eu vivo num universo seguro, mas —' — mas nada. Não podes dizer 'Eu vivo num universo seguro, mas sou ameaçado pelos problemas económicos do meu estado,' mudar-te para a Pensilvânia, ou para Timbuktu (*intencionalmente bem-humorado*). Não fará diferença, porque a ameaça seguirá contigo e manifestar-se-á de uma forma ou de outra, enquanto acreditares nesse sistema.

Tu crias a tua realidade privada e conjunta. Aqueles *crenças tuas* que foram, por assim dizer, enterradas, precisam de ser alteradas. Mencionei as importantes esta noite. O tempo trabalha contigo, não contra ti.
Underline 4 vezes.

Os sintomas são realmente mínimos. No entanto, em certa medida, representam o peso das tuas próprias crenças que o Ruburt acrescentou aos *sintomas dele*. Ele recusa-se a suportar esse peso por mais tempo. Não há dúvida de que ele se preocupa com eles. No entanto, ele está determinado a ser livre. O teu trabalho com o pêndulo, mais uma vez, é importante, pois garante-lhe que tu acreditas o suficiente num universo seguro para encorajar a liberdade dele, e a tua própria.

A tua própria liberdade surgirá numa explosão de maior liberdade criativa. Tu não tinhas sintomas no passado — e agora eles são mínimos. A tua crença num universo inseguro, no entanto, refletiu-se numa diminuição das tuas capacidades criativas em contraste com o que podes produzir. À medida que as tuas crenças mudarem completamente, como estão a mudar, então experimentarás uma liberdade criativa muito maior e uma libertação da tirania do tempo que essas crenças trouxeram.

Mais uma vez, não há nada de errado contigo fisicamente. Dadas as tuas crenças, este período é um "estágio transitório mais ou menos natural" destinado a trazer essas crenças à superfície, para que não permaneçam invisíveis, ou como bloqueios, impedindo-te de entrar no universo seguro. Tens alguma pergunta?

("Não.")

Dá-nos um momento... Este período também é necessário para os processos criativos do Ruburt. A libertação física aproximá-lo-á mais da psique dele, na qual ele achará seguro progredir ainda mais nos estudos e desenvolvimento dele.

O que ele chama de "impulsos heroicos" foi impedido por causa das *crenças dele*, e todo o conceito tornar-se-á muito mais claro para ele num futuro muito próximo. Ele tornar-se-á mais rápido no movimento em todos os níveis.

Certos desenvolvimentos necessários estão a acontecer e irão manifestar-se em *Politics*, e são desenvolvimentos que agora estarão ao alcance dele. O sistema nervoso está a ser regenerado e fortalecido. Certas ligações psíquicas serão facilitadas, e surgirão aspetos totalmente "novos" do trabalho dele.

O ritmo de progresso do corpo é tal que lhe permite uma consciência íntima do processo de cura, e cria uma relação de companheirismo com o corpo que ele precisava. A tão esperada melhoria definitiva na caminhada está a cerca de duas semanas de distância, envolvendo especialmente a agilidade.

Tem de se manter o equilíbrio geral enquanto estes desenvolvimentos ocorrem. No entanto, muito em breve, surgirá maior rapidez, de forma geral.

As articulações libertadas movem-se inicialmente de forma lenta, ou a diferentes ritmos — mas as melhorias estão a acelerar — ou melhor, estão no ponto em que o movimento global do corpo ocorre de forma eficaz.

Dá-nos um momento... O movimento das articulações produz som. Os sons são mensagens. Quando as hormonas são libertadas, elas produzem sons. Esses sons são mensagens.

Digo "sons" — mas estes sons internos do corpo só podem ser comparados a uma situação interna do corpo onde o som opera como luz. Tu estás habituado a pensar em termos de cor opaca ou transparente. Nesses termos, há luz opaca e luz transparente também. O som tem valor de luz, e a luz tem valor de som. Estes operam dentro do corpo.

Cada frequência, por assim dizer, funciona como um mensageiro, desencadeando a resposta do corpo antes que uma resposta real se torne aparente... Em qualquer dificuldade corporal, as frequências de luz e som ficam desafinadas, por assim dizer. O "tom verdadeiro" geral fica turvo. Quando o Ruburt começou *Politics*, ele experimentou o "tom verdadeiro" dele mental e psiquicamente; embora ele não se apercebesse, isso deu-lhe uma referência, de modo que agora, tendo decidido ser livre, ele está física e inconscientemente a trazer o equivalente físico desse tom verdadeiro.

Podes ter mais sobre o meu livro sempre que quiseres. Por causa das vossas ideias conjuntas sobre o tempo, o Ruburt por vezes considera-o uma ameaça ao teu tempo futuro. Esta atitude desaparecerá de parte a parte à medida que se tornem mais proficientes com as regras básicas de um universo seguro. *(Em voz alta:)* Fim da sessão — e uma calorosa boa noite. *("Muito obrigado, Seth. Boa noite." 23h20.)*

SESSÃO 759 (PARTE APAGADA)

27 DE OUTUBRO DE 1975

(O material seguinte é da 759ª sessão de 27 de outubro de 1975.)
Dá-nos um momento...

Todo o trabalho do corpo não pode ser visível. Músculos e ligamentos que foram libertados estão a adaptar-se, a tornar-se fiáveis, para que possam assumir totalmente, sinalizando assim outros grupos do mesmo tipo.

Os joelhos estão a libertar-se, a voltar ao tamanho normal, mas um não pode endireitar-se completamente antes que o outro esteja pronto. Um joelho sabe o que o outro está a fazer. O processo poderia, teoricamente, acontecer durante a noite. Operacionalmente, no entanto, não é o caso — e o Ruburt não confiaria numa mudança tão repentina.

Os maxilares estão a realinhar-se. Isto exige várias etapas. O importante é lembrar que o processo de recuperação está a ocorrer constantemente. Foi necessária alguma tensão corporal. Estou a falar de tensão positiva agora. Os períodos de relaxamento observáveis cessaram momentaneamente, portanto. Eles continuarão com diferentes conjuntos de músculos e ligamentos — mas primeiro os grupos iniciais tiveram de estabilizar enquanto outras partes aprendiam a aceitar o novo equilíbrio.

As mãos estão a recuperar força, assim como os pés e os joelhos, mas isso ainda não é aparente, porque todos os tendões e músculos não estão no mesmo estado. Ele está de volta agora ao livro dele; mentalmente o mesmo processo ocorreu. A pintura, no entanto, deve ser mantida, como uma atividade revigorante. O corpo sabe o que está a fazer. Os períodos de relaxamento seguem um certo ritmo que também é adequado temperamentalmente. Ele teria ficado alarmado se sempre se sentisse tão relaxado. E mais uma vez, os músculos, uma vez libertos, precisam de estabilizar e recuperar força operacional.

Tens perguntas?

("Acho que não.")

Então desejo-te uma calorosa boa noite —

("Obrigado.")

— e na tua vida estás a tocar mais pessoas e mais mundos do que imaginas. Estás realmente a pintar retratos. Fim da sessão.

("Muito obrigado, Seth. Boa noite." 23h52.)

SESSÃO APAGADA
3 DE NOVEMBRO DE 1975

(Para que fique registado: Tam Mossman visitou-nos na passada quarta-feira, 29 de outubro. Quando saiu, levou consigo um contrato assinado pela Jane para Oversoul Seven, mais dois Seven, caso ela alguma vez os escrevesse. A Bantam e a Pocket Books estavam interessadas em adquirir o primeiro Seven. Hoje, o Tam notificou a Jane de que a Pocket Books venceu a licitação — adquirindo os direitos dos três Seven por 75.000 dólares.)

"Boa noite."

("Boa noite, Seth.")

"Agora: isto não é ditado.

A Natureza da Psique irá, à sua maneira, aprofundar material que ainda não abordámos até agora de forma considerável. Será um livro de referência para todos aqueles que tentam compreender o eu tal como opera consciente e inconscientemente. Haverá partes, portanto, que abordarão a sexualidade, o lesbianismo e a homossexualidade, bem como as categorias mais reconhecidas.

O livro ficará ao lado da própria *Aspect Psychology* do Ruburt, servindo para dar demonstrações do funcionamento da própria psique à medida que diferentes partes dela veem a realidade que conheces, e uma realidade interior que por vezes é muito mais difícil para ti perceberes.

Certos métodos de esclarecimento pessoal no meu livro servirão como técnicas bastante adequadas, que podem ser usadas para familiarizar o eu conhecido com outras partes da psique. A solução para muitos problemas práticos, como más relações familiares, ou dificuldades de saúde, ou quaisquer áreas específicas de dificuldade, podem ser mais completamente compreendidas e resolvidas como resultado desse conhecimento geral e dessa iluminação global."

"Tal expansão da consciência, por si só, resulta automaticamente na solução desses problemas. Não estou a falar aqui de uma expansão unilateral, na qual as chamadas tendências ocultas são enfatizadas de forma alguma, mas sim de uma reeducação global da consciência, na qual o eu operacional se torna consciente de áreas que foram consideradas tabu.

O trabalho do Ruburt com os conteúdos da mente, por exemplo, está apenas no início, e incluirei os exercícios dele no meu livro (*divertido*) — dando-lhe pleno crédito, claro. Tal expansão reacostuma o eu conhecido com

a grande energia que o sustenta, trazendo assim o indivíduo a um ponto de compreensão no qual o conceito de um universo seguro faz sentido. A ideia de um universo pessoal será enfatizada.

Disse-te, quando o Tam esteve aqui (na semana passada), que os livros mudariam a natureza da realidade física, e mudarão — na medida em que alteram crenças e conduzem outros a novas experiências. Estamos a introduzir um tipo diferente de consciência como normal, natural e bom, alargando também as fronteiras da psicologia, da religião e da ciência — mais uma vez, na medida em que isso ocorrer.

Não é que nos tornemos iniciadores de algum movimento ou organização todo-poderoso. Em vez disso, todos aqueles que leem os livros mudam-se a si mesmos até certo ponto, olham para a realidade de uma maneira diferente e ampliam as fronteiras da mente privada.
Os jovens em particular alterarão os campos de atuação, entrando nas artes, ou ciências, ou religiões, e expandindo-os. Isto está a acontecer a todos os níveis, pois a raça como um todo está a alterar a sua estrutura. A antiga linha de consciência está a desmoronar, e em todos os níveis — o ignorante, o sábio, o letrado, o iletrado, o religioso ou o irreligioso; isso faz pouca diferença. De qualquer modo, a consciência racial está numa época de mudança. Somos contribuintes, e importantes. Isto não significa que sejamos os únicos contribuintes (*ponto*).

Estamos a fazer certos tipos de trabalho que mais ninguém pode fazer, assim como outros estão a fazer trabalho que nós não podemos fazer — mas podes ter a certeza de que estás a acrescentar a tua voz às vozes da história, a fazer as tuas contribuições. Assim também o homem que escreveu o livro (*Powers of Mind*) — o Adam Smith — interpreta da única maneira que podia para outros que mais tarde serão levados a ler outros livros — isto é, ele ajuda a despertar a fome.

(*O Seth mencionou o Powers of Mind aqui, penso eu, porque fiquei irritado antes da sessão ao encontrar um anúncio de página inteira para o livro na secção de livros do New York Times de ontem [domingo]. O livro acabou de sair e já vimos críticas dele em muitas publicações; o contraste entre a receção dada ao livro e à Jane lembrou-me da minha má opinião sobre a forma como a Prentice-Hall lida com os livros da Jane. Como disse à Jane depois da sessão, percebi que o tratamento da Prentice-Hall aos nossos livros reflete as nossas próprias atitudes ambíguas — queremos que os livros dela sejam bem conhecidos, mas não queremos envolver-nos pessoalmente no*

processo — mas, de forma perversa, isso não me impede de ficar irritado com a Prentice-Hall, mesmo que eles estejam a fazer o que queremos. Suponho que o que me incomoda em tudo isto é uma sensação persistente de que a atitude da Prentice-Hall seria a mesma, independentemente do que pensássemos; que eles não estão atentos nesse departamento.)

Dá-nos um momento...

O Ruburt está a lidar com eventos da psique enquanto as medidas terapêuticas interiores continuam. Quando ele te anuncia uma nova sensação física de libertação, para ele pessoalmente é como se tivesse descoberto um novo planeta.

O progresso dele é excelente, pois cada libertação significa, de formas literalmente impossíveis de explicar, o desaparecimento de uma crença "negativa" pequena ou grande. O corpo não espelha simplesmente crenças de forma aleatória, mas literalmente e de forma bastante sistemática as torna carne. Um pulso não fica imóvel por causa de uma única crença, mas por causa de uma crença composta por muitos pequenos componentes. Esta noite, alguns componentes-chave importantes dissolveram-se. Como resultado, certas articulações-chave começaram a libertar-se.

Essas articulações literalmente abandonaram velhos padrões que restringiam o movimento, acreditando que era perigoso. Nenhuma crença existe separada do corpo, mas está escrita nele; tanto as crenças chamadas boas como as chamadas más. Isto aplica-se a qualquer condição corporal, claro.

Quando o homem objetivou a energia, ficou com medo dela. Pensas na destruição nuclear como energia descontrolada, desenfreada. Esse conceito exteriorizado é um símbolo do medo do homem da sua própria energia interior. A realidade nuclear é, em vez disso, um exemplo prático do que pode acontecer quando os elementos do intelecto não compreendem a sua base segura na natureza, mas vêem-se como separados dela — alienados. Então o intelecto incompreendido e o intelecto que não compreende revoltam-se contra a natureza com inveja, tentando destruir uma unidade da qual sente que não faz parte.

(*Eu diria que o parágrafo acima é excelente mesmo.*)

Os nossos livros tentarão sempre colocar o indivíduo na "posição adequada" dentro da natureza, partilhando a energia dela.

À medida que a condição física do Ruburt muda, isso "apenas" significa uma inversão total na forma como ele lida consigo próprio, à medida que a psique e o eu formam uma nova aliança.

Dá-nos um momento... Descansa os dedos, se quiseres.

O pêndulo é importante, mais uma vez. Tu és o confidente dele, amante, parceiro e companheiro, por isso o teu apoio e aprovação são essenciais. Também precisas do reforço para ti próprio dos conceitos de um universo seguro.

Haverá mais sobre as emoções no meu último livro do que antes. Tu e o Ruburt deviam estar dispostos a expressar ainda mais as vossas emoções um ao outro, pois elas têm um elemento de aceleração e são altamente importantes para vos mover de um estado de consciência para outro. O "tu" aplica-se a qualquer pessoa.

Ao Ruburt parece-lhe que não tem trabalhado no livro dele, mas claro que tem — *Politics* e outros livros também.

A dor nas pernas dele, por vezes à noite, deve ser facilmente compreendida, pois o trabalho pode ser feito então quando ele não está de pé. Há inúmeros pequenos tendões a serem libertados, articulações e nervos a serem reativados. Os braços dele têm estado doridos à noite, mas ele não se preocupou, e os resultados estão a mostrar-se facilmente.

Como ele disse muitas vezes, ele não anda com os braços. No entanto, está a equilibrar-se sobre as pernas e os pés. Partes-chave foram libertadas nos joelhos, pés e tornozelos, mas novamente essas melhorias desencadeiam outras melhorias, enquanto permanecem operacionalmente invisíveis durante algum tempo para que o equilíbrio seja mantido.

Na medida do possível, cada um de vós cresceu dentro do sistema de crenças do vosso tempo. O Ruburt está a fazer uma mudança completa. Depois de anos a relacionar-se com o corpo dele de uma forma, ele está a mudar essa relação.

Foram-vos ensinadas certas regras. Diziam que comias a certas horas, dormias a certas horas, seguias certos padrões porque isso era importante. Não foste ensinado a dar ênfase às inclinações ou características individuais, mas a ver qualquer desvio como alarmante. Parece altamente impraticável, nesse sistema de crenças, dizer a um indivíduo que ele ou ela sabe os melhores padrões de comportamento a seguir, sugerir que cada pessoa sabe quanta necessidade de sono tem, ou que, deixado em paz, escolherás uma dieta correta — uma dieta adaptada a ti. Em vez disso, parece que deve haver

uma dieta geral adequada aos seres humanos em geral, ou um padrão de sono melhor para a raça no seu todo.

Há muito clamor a favor ou contra a individualidade. Alguns sentem que ela é demasiado enfatizada, mas poucos indivíduos tentam seguir os padrões individuais que estão gravados na própria carne.

Faz a tua pausa.

Bem: a tua civilização está estruturada de tal maneira que parece que nenhuma outra organização é possível.

As tuas ideias sobre a psique estão na base da tua civilização. Se não podes confiar no eu, então verás as organizações sociais e cívicas principalmente como formas de dirigir o eu em certas áreas, proibindo o seu pleno poder. Qualquer trabalho, mesmo trabalho insignificante, será visto como benéfico, para "ocupar o tempo do eu". Os teus governos são formados porque não confias no eu. Isso não significa que os governos no futuro não possam existir para o cumprimento do eu e da sociedade.

O Ruburt pode acordar de noite, sentir-se bastante desperto, fisicamente descansado, no entanto a sua *pragramação* diz que devia estar a dormir.

Parece moralmente errado — não tanto trabalhar à noite, mas dormir até ao meio-dia (*como a Jane fez hoje; embora não tenha trabalhado na noite anterior*). Se os ritmos naturais fossem seguidos, as maiores quantidades de trabalho físico seriam produzidas para o maior benefício da sociedade no geral. Mesmo os testes biológicos mostram uma imagem falsa, pois, numa medida muito maior do que se percebe, a tua atividade biológica segue as tuas crenças.

Não podes equivocar-te: ou confias no eu, ou não confias.

O Ruburt pode acelerar a recuperação dele confiando implicitamente no eu interior.

Tu podes acelerar as tuas próprias experiências psíquicas se parares de pensar em impedimentos, físicos ou outros, que parecem distrair-te, por exemplo, durante uma sesta.

O Ruburt deve levantar-se quando lhe apetecer, independentemente de ter ou não vontade de trabalhar.

Não podes ignorar consistentemente os teus próprios ritmos e esperar o teu melhor desempenho.

Precisas de luz para pintar — mas irias descobrir que a noite é boa para experiências psíquicas e para escrever.

Ainda mais do que o Ruburt, no entanto, tu estás programado de outra forma.
A sociedade seria reestruturada se o eu fosse confiado, e mesmo assim mais trabalho seria produzido.

Há desenvolvimentos a caminho, e depois o Ruburt saberá o que fazer.
Ou seja, impulsos surgirão em certas direções — mas essas direções provavelmente não envolverão digressões propriamente ditas.

Tu próprio estás a progredir, acredita ou não, pois à medida que olhas para a Prentice outras dimensões estão a ser acrescentadas à tua visão.
Se percebes que não podes confiar na autoridade da psique, as tuas próprias experiências psíquicas irão acelerar.

Também as desligaste até certo ponto porque não querias gastar tempo a escrevê-las.

Isto porque te preocupavas com a *Realidade Desconhecida*, e o tempo necessário.

Dá-nos um momento...

Por razões que te darei mais tarde, ambos sentirão uma entrada de energia de um tipo bastante notável num futuro muito próximo.
Isto será de grande valor a todos os níveis e resultará de certas interseções de pontos de probabilidades que estão a fundir-se.
Sentirás a tua própria autoridade individualmente, e por isso serás muito mais livre para agir com autoridade e segurança.

Isto afetará o *Politics* e iniciará novos desenvolvimentos por parte do Ruburt.
Resultará no início de novas experiências psíquicas da tua parte.

Estou a dar-te mais, mas chegará a ambos no estado de sonho — e quer se lembrem ou não, será incluído no tecido da vossa consciência.

(Mais alto:) Fim da sessão e uma calorosa boa noite.

("Muito obrigado, Seth. Boa noite." 23:13.)

(Depois da sessão a Jane disse que sentiu uma explosão de energia extra vinda do Seth. Poderia tê-la traduzido na voz muito poderosa dele, mas não o fez.)

(Nenhum de nós se recordou de ter recebido algo do Seth no estado de sonho, na manhã seguinte.)

SESSÃO 760 (PARTE ELIMINADA)

10 DE NOVEMBRO DE 1975

(O material seguinte é da 760ª sessão.)

Agora quanto ao Ruburt... A situação física é tal como a descrevi.

Ele não pode fingir, por isso melhora na proporção direta da crescente confiança dele no eu interior.

O período de recuperação, tal como ele o estruturou, também serve para lhe impressionar o facto de que o tipo de empreendimento físico que iniciou não é algo para ser descartado de um dia para o outro.

Cada nova melhoria é um triunfo da confiança, e a reeducação é altamente importante, pois ele está constantemente impressionado com o facto de que não voltará a seguir por esse caminho.

As melhorias, portanto, são duradouras. Ele confia nelas.

Uma recuperação "instantânea" teria sido demasiado fácil, no sentido de que ele poderia ter pensado no futuro que afinal esse percurso era seguro: poderia sempre sair dele a qualquer momento.

É por isso que muitas chamadas curas espirituais têm efeito ricochete. Este método, no entanto, também cria uma espécie de aliança com o corpo, altamente importante para o Ruburt.

Não quero dizer que a recuperação será prolongada indefinidamente, porque não será.

Ele está a construir uma estrutura sólida para a flexibilidade, no entanto.

O sistema circulatório está muito melhorado, e tudo isto exigiu grandes mudanças.

As extremidades estão agora mais bem nutridas — os músculos ativos exigirão essa nutrição.

Ocorreu um processo de reconstrução interior a todos os níveis, preliminares necessários para agilidade e movimento equilibrado.

A atividade pode resultar, mais uma vez, em desigualdade de função por vezes, e é precisamente aqui que a confiança dele é importante.

O Frank tem razão: milagres estão literalmente a ocorrer no corpo. Quando ele se preocupa com o livro dele, isto é simplesmente uma demonstração da falta de confiança ainda presente no movimento da própria psique dele.

A pintura, no entanto, e a poesia, colocam-no em movimento, libertando a confiança que depois fluirá para a outra escrita dele.

Ele está a ser reestruturado fisicamente.
Isto significa que ele está corajosamente e plenamente a enfrentar-se a si mesmo, por isso, se ele se deparar com preocupações, por exemplo, sobre o trabalho dele, diz-lhe para ser paciente.

Ele está a enfrentar e a resolver as dificuldades dele.
O livro também está a progredir precisamente porque ele está a alcançar áreas de desenvolvimento necessárias para a sua conclusão.

A ideia da tela grande foi excelente. Para além da criatividade, certas partes do corpo que anteriormente não eram exercitadas são usadas.
Há períodos de trabalho biológico interno, depois sinais de melhorias definitivas. Mais trabalho interno, e assim por diante, e surge outra melhoria. No entanto, já ocorreu trabalho interno suficiente para que, muito em breve, as melhorias observáveis acelerem.

(Mais alto:) Fim da sessão. Vou ter algo a dizer sobre os teus pais se me lembrares na próxima sessão. Uma calorosa boa noite.

("Obrigado, Seth. Boa noite." 23:28.)

SESSÃO ELIMINADA
26 DE NOVEMBRO DE 1975

(A nossa sessão semanal foi feita esta noite em vez de na segunda-feira passada.)

(Das 21:00 às 21:30 esta noite, por sugestão minha, eu e a Jane sentámo-nos para ver se conseguíamos pôr a Jane na biblioteca dela. Também enviámos energia para os joelhos dela. Durante este período ela teve uma variedade de experiências subjetivas, e está a lidar com algumas delas em apontamentos próprios. Incluíram uma projeção através da parede leste da nossa sala, e um "visitante" que voltou com ela; o título latino de um livro; a consciência de um terceiro olho; algum material, com diagramas, de mim como monge que escrevia manuscritos numa câmara subterrânea que mais tarde selou; uma visão do Seth com uma túnica castanha, com o aspeto como eu o pintei — mas a túnica castanha era "demasiado fácil", disse a Jane desconfiada.)

(A Jane também conseguiu aproximar-se da entrada na biblioteca dela; os apontamentos próprios dela cobrirão isso.)

(Ela escreveu o título "latino" do livro o melhor que pôde: Enada Inaventum [Deus?]. O E poderia ser um I ou um A. Depois, às 22:10, disse-me que a tradução do título seria Aventuras Espirituais. Às 22:15 elaborou; o título seria As Aventuras Espirituais de um Monge à Solta.)

("Seria essa a forma como o interpretaríamos", disse ela. "E quem quer que tenha voltado comigo da minha projeção está ali parado —" e apontou para a nossa porta da frente. "Não tenho a certeza, mas talvez a coisa das Aventuras Espirituais esteja ligada a ti quando escrevias esses manuscritos; talvez tu o tenhas escrito...")

(Esta nota foi acrescentada em 2003: a Jane morreu em 1984. Em 2003 um amigo, Jeff, usou um dicionário de latim para verificar o título do livro. Ela esteve perto: "Enodo" significa explicar; "Inventum" — descoberta; "Deus" — Deus." Teria sido o monge Nebene — eu, quando fui um professor muito rigoroso das crianças de ricos romanos na Itália do primeiro século d.C.? Devia ter perguntado ao Seth. No volume 2 de Personal Sessions ver o material sobre o Nebene na sessão eliminada de 17 de julho de 1972.)

(Quando fez uma pausa a Jane também recebeu a primeira linha de um poema, contou-me quando voltou à sala. Não achou que fosse muito bom: "A psique volta-se para se redimir, e ao serviço da terra está sujeita." Acrescentou que a primeira palavra da linha seguinte era "Destilada." ("Acho que poderia obter isto de várias maneiras diferentes", disse a Jane às 22:28, "mas prefiro deixar o Seth tratar disso... Sinto uma energia muito forte — como se tivesse uma grande ideia — enorme — e tivesse de ser dividida em bocados. A tua mente simplesmente não consegue aguentar assim.")

"Talvez o Seth junte tudo isto", disse eu, referindo-me a todos os acontecimentos da noite.

(Às 22:31: "Estou a receber aquela coisa massiva...")

(Às 22:33: "É como o Seth em estéreo. Não sei como fazê-lo, por isso vou tentar da maneira habitual. Caso contrário, ele viria tão alto, tão forte — se eu conseguisse — que abafaria tudo o resto... Cinco vezes mais forte, digamos.")

(Quando a Jane começou a falar pelo Seth, a voz dela tinha uma energia e um impulso extra, um tom um pouco mais forte e profundo; era óbvio que algo tinha sido acrescentado; estas qualidades difíceis de descrever estiveram presentes durante a maior parte da sessão.)

Ora bem: existem de facto dimensões heroicas. Existem civilizações heroicas que coexistem com a tua.

O esquema temporal delas é muito mais vasto do que aquele que reconheces. O tipo de realidade que compreendes forma a parte menos ativa da realidade delas, e representaria, apenas como exemplo, um estado de consciência e compreensão relativamente defeituoso ou 'inferior', um estado talvez semelhante (*sublinhado*) à senilidade. No tempo em que estamos a falar, a duração dessas vidas abrange os teus séculos.

Os indivíduos envolvidos, pelos padrões deles, não são particularmente longevos, no entanto. Eles não se sentiriam mais velhos aos 5.600 anos do que tu aos 80. De maneiras quase impossíveis de descrever, as tuas realidades misturam-se e fundem-se em certos pontos. Tomas consciência da existência deles, entretanto, muitas vezes as tuas gerações mudam, enquanto a deles não, e por isso eles parecem eternos em termos convencionais.

Eles são humanos. São, no entanto, heroicamente humanos, no sentido de que as características dessa espécie são levadas até ao máximo cumprimento possível. Por outro lado, seguiram um tipo de desenvolvimento diferente, principalmente mental e psíquico, que os levou a outro tipo de experiência tão diferente que chega a ser alienígena na qualidade e no grau.

(Pausa às 22:45.)

De outra forma, a tua existência faz parte da herança deles, de modo que mantêm um certo contacto. Poderias dizer que o desenvolvimento mental e psíquico deles existe, comparativamente, pelo menos vários níveis acima do teu. As capacidades naturais deles, no entanto, desenvolveram-se a partir da linhagem humana, e permanecem latentes na tua espécie. Assim, alguns de vós, por vezes, alcançam uma aceleração psíquica momentânea que 'vos eleva a esse nível'.

(Pausa.)

Todas as grandes figuras históricas, de uma forma ou de outra, atingiram esse desenvolvimento. De um modo ou de outro, as verdades ou factos mais poderosos desta dimensão 'superior' foram interpretados e registados. Cristo disse que com fé poderias mover uma montanha. Ele queria dizer isso literalmente. A psique mundial está em transição.

(Pausa longa.)

O Miguel Ângelo viveu, literalmente também, na dimensão heroica. Apenas a condição física dele ligava a realidade dele à realidade conhecida. Podes, portanto, habitar as dimensões heroicas da forma mais vital enquanto ainda vives num nível a tua existência reconhecida. As tuas crenças formam a tua realidade. Nasces com fé, nesses termos. Acreditas que podes escrever

livros e pintar quadros, e fá-lo. Estas são verdades antigas, estão por trás de cada religião.

Ora bem: vós próprios estais vivos na dimensão heroica, e lá as vossas existências aqui são jornadas conscientemente empreendidas. Acompanhai-las facilmente. As duas dimensões não estão, portanto, separadas. Há importância, significado, na tua sugestão de que o Ruburt envie energia para o corpo dele, e na tua sugestão de que ele procure a biblioteca, tal como há na nova atração dele pela pintura.

(23:00.)

Dizes que os livros são do Ruburt, mas eu disse-te que tu também és responsável, pois as vossas intenções, propósitos e habilidades combinadas formam 'uma super-intenção, um super-propósito, uma super-habilidade', e impulsionam-vos para essas dimensões heroicas. Porque se uniram dessa forma, afastando-se de muitos outros percursos mais normais, essas habilidades funcionam em qualquer área em que operem.

O Ruburt está então agudamente sensível às tuas próprias intenções interiores e perguntas sobre o universo, tal como tu estás às dele, e estas impulsionam-vos conjuntamente para áreas que de outra forma seriam muito difíceis de percorrer. As tuas crenças na possibilidade de tal conhecimento tornam esse conhecimento acessível. No entanto, quando ambos duvidam juntos, os efeitos são igualmente fortes e igualmente unidos (*mais alto*).

A esse respeito, não utilizaram as vossas habilidades conjuntas para sustentar as vossas forças. Grande parte da vossa experiência nas dimensões heroicas ocorre no estado de sonho, e depois está algo distorcida. Encontraste o teu irmão lá — o Dick — (*que nos visitou na segunda-feira, 24/11/75, com a esposa, a Ida*) onde a compreensão momentânea e iluminação dele lhe permitiram aparecer.

(*Na visita dele, o Dick disse-nos que tinha começado recentemente a prática da meditação transcendental.*)

Viste também uma versão oriental porque a filha dele (*Teresa*), que também estava ligada a ele numa existência oriental, estava prestes a ter um filho.

(Ver o meu sonho de probabilidade, como lhe chamei, envolvendo o Dick na noite de domingo, 26 de outubro de 1975. No sonho não vi a Teresa, tanto quanto me lembro. Nem sabíamos que ela estava prestes a ter um filho. Não sabíamos que estava grávida, pois não víamos o Dick e a Ida há mais de um ano, nem trocámos cartas ou telefonemas. Nem, no sonho, me lembro de

ter sabido que a Teresa ia dar à luz, mesmo não a tendo visto nele. O Dick deu-nos a notícia do nascimento ao telefone no domingo à noite.)

O Ruburt viaja nas dimensões heroicas, e a biblioteca existe lá. Há ritmos na psique, e na tua relação, com o Ruburt, e comigo. Ele muitas vezes olha para ti à procura de sinais, tal como tu olhas para ele por sinais noutros momentos.

(Pausa longa.)

Muito disto é colocado em termos que possas compreender. Tem de estar na tua linguagem — na tua linguagem neurológica. Existem linguagens que não se enquadram nesse padrão (*com intensidade*). É fácil para ti pensar em mensagens a levar séculos a atravessar o espaço com a tua tecnologia. Apenas nesses termos, algumas mensagens podem demorar séculos a passar através da psique — dessa psique maior que abrange as eras.

(23:15.)

Na tua realidade parece apenas prático e sensato aceitar as provas dos teus sentidos. Em muitos casos, no entanto, vocês os dois desafiaram tais limitações, ou estas sessões não aconteceriam, e não teriam embarcado em tal exploração. Quando o Ruburt alugou o vosso segundo apartamento, fê-lo com fé e contra todas as provas físicas em contrário de que teria dinheiro para o pagar, e o dinheiro apareceu.

No entanto, sempre que começam uma nova situação de melhorias físicas com o Ruburt, após o primeiro entusiasmo, ambos regressam instantaneamente ao velho padrão de "testar logo, verificar as provas físicas". Isso remove imediatamente as condições necessárias para a melhoria. São leis.

Quando começam a verificar dessa maneira, é porque duvidam dos resultados. Quando se sentem assim, então parece puramente irrealista acreditar na melhoria, pois deparam-se de novo com as provas nas quais focam a vossa atenção. Como os dois seguem mais ou menos o mesmo padrão de reação aí, deparam-se com resultados irregulares. Uma criança sabe que algo desaparece se fingires que não existe. Para o adulto isso parece o mais puro disparate; no entanto, as ligações da criança à dimensão heroica ainda o lembram dessa verdade.

(23:27.)

Simplesmente ainda não aprenderam a usar as regras nesse nível da vossa experiência.

A vossa crença conjunta, no entanto, foi despertada com excelentes resultados, e quando acreditam na recuperação do Ruburt ele começa imediatamente a melhorar. Simplesmente não deram continuidade.

(Pouco antes da sessão, e depois de nos termos sentado para as nossas próprias experiências às 21:00, a Jane relatou várias melhorias óbvias — uma notavelmente no aumento súbito da flexibilidade do polegar direito...)

Noutras áreas das vossas vidas fizeram tais avanços que já nem estão conscientes, por exemplo, de possíveis armadilhas completamente evitadas. A vossa riqueza acumular-se-á porque já não tomam a pobreza como garantida. Acredita na flexibilidade do Ruburt e ela está lá. Acredita na rigidez dele e ela está lá. Acredita na tua riqueza e ela acumula-se."

"Tu habitas parcialmente na dimensão heroica, portanto, num grau suficientemente considerável para que possas vislumbrar a sua existência. O que eu pareço ser é a tua interpretação do que eu sou, e mais cedo esta noite o Ruburt vislumbrou vagamente a minha realidade aparente numa versão bastante inferior. No entanto, é suficiente para te dar uma ideia. Estou a encher a casa com energia para usares. Também alargarei as fronteiras dos teus sonhos. Desejo-te uma calorosa boa noite."

(De forma bastante inesperada. "O mesmo para ti, Seth. Boa noite." 23:35.)

(A Jane sentiu que "no meio" do que o Seth era e dizia "havia muita coisa que eu simplesmente não consegui captar. Senti-me como uma porta esta noite, e através dela veio muita energia que vamos captar mais tarde. Simplesmente não conseguimos receber tudo de uma vez.")

APONTAMENTOS DA JANE
MANHÃ DE AÇÃO DE GRAÇAS 1975 — 4:45 DA MANHÃ

(Uma grande e louca madrugada — a nevar imenso, o vento a soprar — e a trovejar ao mesmo tempo. O Willy está escondido debaixo da cadeira azul, ou melhor, só com a cabeça — a traseira está de fora. A temperatura desceu de 36 para 34 graus segundo a rádio nas duas horas em que estive acordada — eu pensaria que estava demasiado quente para nevar.

(Pensei que tinha algumas ideias para apontar, agora quase já me esqueci do que eram. Algo sobre os meus propósitos pessoais — o que estou a tentar fazer... reconciliar um cosmos aparentemente impessoal com a natureza íntima do homem? Tentar encontrar onde o homem e o cosmos se

fundem? Tentar encontrar o caminho pessoal do homem enquanto espécie no cosmos, em vez de apenas enquanto espécie na Terra; isto pressupõe que eu encontre o meu próprio caminho pessoal dentro desse cosmos; e onde fui ousada em certos aspetos — com a ajuda do Rob também me parece que fui supercautelosa; talvez em demasiadas ocasiões. Isto PODE resultar em surtos de um ritmo bastante grande dessas coisas. Eu diria que poderia usar as minhas capacidades muito mais plenamente mesmo nessas áreas já exploradas — o Seth, a biblioteca, o Sumari, etc., mesmo que quisesse deixar outras áreas de lado (sessões espiritualistas, etc.). Uma maior ousadia também poderia ser terapêutica — e certamente sei que posso contar com o Rob. A sugestão dele de eu tentar entrar na biblioteca — (ontem) provavelmente foi responsável pela cena do Seth na biblioteca esta noite. Acho que foi a primeira vez que vi a imagem do Seth tão claramente; embora uma vez, numa sessão, acho que já o tinha visto.

(Sou uma grande "dupla pensadora"; ou seja, recordo vagamente alguns comentários do Seth na sessão de ontem à noite sobre a dimensão heroica e depois penso: isto deve ser interpretado literalmente? É uma visão da realidade a partir da parte da psique do Seth? Se for — isso em si já é bastante legítimo e importante; no entanto, sinto, senti, que a personalidade do Seth de certa forma ultrapassa a minha como a conheço; e é isso que as dimensões heroicas fariam...

(O que talvez seja melhor para mim agora é... terminar o meu livro, começar um horário de sonhos definido, isto é, duas ou três sestas longas programadas mais sugestões como eu costumava fazer para vários tipos de experiências fora do corpo e estados de sonho; uma sessão por semana como até agora, com o trabalho dos sonhos talvez a compensar a segunda sessão que não temos; e pintura. Talvez só a permissividade seja um sinal de libertação de equilíbrios e contrapesos que tiveram reflexos físicos — não apenas por causa do trabalho psíquico per se — mas porque ainda não aprendi a confiar no eu com o qual estava a trabalhar...)

SESSÃO 762 (PARTE APAGADA)

15 DE DEZEMBRO DE 1975

(O material seguinte é da 762ª sessão.)

(22:54.) Fim da sessão.

("Obrigado, Seth.")

A menos que tenham perguntas.

("Bem, como está a Jane?)

Dá-nos um momento...

(Pausa longa. Com humor:)

Material censurado: em questão de dias ajudaste efetivamente o Ruburt a superar em grande parte um problema que o incomodava profundamente — a questão da casa de banho.

Pegaste numa pequena mas importante área — uma que o incomodava profundamente, e o assustava; restringiste-a, por assim dizer, apontaste um método simples mas eficaz de operação a seguir. Fizeste-lhe saber claramente que esperavas que ele se comportasse, nesse único aspeto, de forma diferente. Esse único hábito e nenhum outro devia ser mudado. Foi difícil para ele. Lutou, por exemplo, contra o velho padrão enraizado, para se levantar no meio da noite e ir à casa de banho, ou para parar o que estava a fazer durante o dia e ir a cada hora, no entanto, ele fê-lo. No início verificaste se ele o fazia. Isso foi importante, e ajudou a fortalecer todo o processo.

No início verificaste-o no meio da noite, ou perguntavas-lhe de manhã. Agora, embora já não o faças, o novo hábito substituiu em grande parte o antigo, embora em momentos de nervosismo ele possa esquecer-se.

Isto foi importante, porque mostrou que ele podia mudar, e eliminou medos físicos que ele tinha, por exemplo sobre os rins — mas mais importante ainda, porque focaste-te numa área em que a mudança era possível.

Dá-nos um momento...

Deu-lhe uma sensação de realização. Os padrões físicos são, claro, resultados de padrões internos, mas a quebra deliberada de um padrão físico serve como exemplo físico de que esses padrões podem de facto ser quebrados, e ajuda a romper os efeitos hipnóticos exteriores da repetição contínua de uma determinada ação.

Também evitaste algumas questões a teu favor, embora não pareça. O Ruburt devia ir à casa de banho, ponto final. Ele não precisava de andar mais

direito ou mais depressa — chegar lá, ou o destino, independentemente do método, foi o que foi enfatizado.

Na verdade, muitas vezes ele caminha mais depressa até à casa de banho à noite, pois não se preocupa com a forma como parece.

O ponto maior é que acreditaram, cada um de vós, que a mudança naquela área específica era possível.

O Ruburt move-se mais depressa à noite porque o comportamento padronizado do dia não está presente.

(23:11.)

Tens razão ao enfatizar a espontaneidade interior, no entanto. A importância da questão da casa de banho foi a vossa crença conjunta — e quase de um dia para o outro essa crença, por pequena que fosse, mudou quase completamente. Fisicamente o corpo ainda está a responder. Certas crenças corporais operam. Terei mais a dizer mas esta noite não é o momento.

Ultimamente ele tem trabalhado com ideias interiores de espontaneidade, daí o material do Cézanne, e o manuscrito do orador inicial. O teu encorajamento com a questão da casa de banho foi concentrado nessa área, e por isso eficaz. Frequentemente ambos são cegos, ou têm visão curta, nas mesmas áreas. A relação amorosa espontânea é uma melhoria, e importante, e os comentários do Ruburt para ti hoje foram pertinentes a esse respeito.

Se o Ruburt tentar fazer coisas físicas a capacidade para as fazer surgirá. Não podes insistir na prova antecipadamente. Não podes dizer 'Caminharei no quintal com prazer quando conseguir caminhar facilmente.' Tens de caminhar no quintal, mostrando ao corpo a tua intenção de o fazer, e ele responderá caminhando facilmente.

E ele responderá porque tu queres mesmo que ele caminhe. Agora o Ruburt caminha mais pela casa do que antes, mas devia estender isso ao vosso terreno. Ajudaria se caminhasse contigo no início, embora isso não seja necessariamente um pré-requisito. Mostra ao corpo o que queres e ele responderá. Depois, no entanto, entretanto esquece.

Ele teve bons progressos noutras áreas quando estavas apenas concentrado na casa de banho, porque deixou de se preocupar, concentrando-se numa área onde podia e de facto melhorou.

SESSÃO APAGADA
19 DE JANEIRO DE 1976

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Agora: vamos esclarecer o mistério.

O Ruburt tem estado à espera até que tu estivesses realmente pronto para começar a datilografar o primeiro livro, até ver as páginas concretas, e saber que tinhas terminado a maior parte do trabalho de referência e por aí fora. Quando ele te vir a começar a datilografia propriamente dita, sentir-se-á novamente livre para outras sessões de livro. Não importa o que disseste, ele sentiu que não queria acrescentar ao teu trabalho até lá.

Agora: isto é importante para vós, mas também para os outros. As vossas sugestões sobre um universo seguro estão finalmente a ter efeito. Como já foi mencionado, no entanto, a ideia de um universo inseguro inicia automaticamente um certo tipo de pensamento. As versões específicas desse pensamento serão altamente individualistas. Em certas áreas, no entanto, crenças invisíveis podem operar durante algum tempo porque são aceites como realidade dentro do quadro de referência. Para estas parece não haver referência de comparação.

Podem, no entanto, ser frequentemente reconhecidas como atitudes, antes de serem vistas objetivamente como crenças. Num universo inseguro, tal como dado, a proteção é necessária, e certas atitudes são aceites, colorindo muitas áreas da vida, expandindo-se para assegurar essa proteção.

Até que o indivíduo ganhe confiança suficiente no conceito de um universo seguro, ele ou ela agarrar-se-á a muitas dessas atitudes. Elas são perturbadoras porque, numa fase, apenas são sentidas mas não compreendidas pelo que são. Se estás convencido de que o teu mundo não é seguro, então parece sensato proteger-te em áreas duvidosas esperando o pior, para estares preparado. Infelizmente, tais expectativas, claro, são desvantajosas. Têm, no entanto, uma base forte na tua sociedade desde a infância. "Veste um casaco ou apanhas uma constipação." Uma sugestão suficientemente simples, parece, uma medida preventiva. No entanto, nessa observação inocente está implícita a suposição de que a constipação pode ser esperada, em vez de, por exemplo, um estado normal de saúde.

Há todo o tipo de sugestões semelhantes, todas pensadas como medidas preventivas, mas baseadas na ideia de que a má sorte é o mais provável, e que devem ser tomadas medidas para a evitar. De muitas maneiras, e importantes,

os dois conseguiram evitar muitas complicações que outros encontram por causa de tais medidas. Até muito recentemente, no entanto, o Ruburt não reconheceu que frequentemente atribuía as piores conotações, por exemplo, à sua própria condição, ou ao seu comportamento de certas maneiras. Isto era invisível porque o padrão ainda fazia sentido. A vossa conversa sobre o dentista desencadeou tal reconhecimento.

(*Na sexta-feira passada à noite, a Jane perdeu o terceiro dente do lado esquerdo. Esta manhã escrevi ao meu dentista, o Paul O'Neill, a pedir uma consulta.*)

(*22:29*) O Ruburt fica preocupado quando pensa nas muitas pessoas que escrevem ou telefonam a pedir ajuda. Estão no meio de um processo de aprendizagem. Respostas objetivas dadas às pessoas não são respostas verdadeiras. Perguntas que ajudem os indivíduos a procurar na sua própria experiência podem trazer respostas que literalmente não podem ser dadas. Não podem escrever receitas psíquicas, pois então começam a estruturar a experiência interior. Estão vocês próprios a viajar de um universo inseguro para um seguro. Há etapas ao longo do caminho. As do Ruburt são observáveis. A raça tenta melhorar a qualidade da sua experiência sondando diferentes tipos de probabilidades. De certa forma, cada indivíduo tenta um curso diferente por si e pela raça como um todo.

O corpo tem uma certa forma. É mantido mais ou menos à medida que uma espécie se desenvolve. No entanto, cada mudança ou alteração na espécie física é o resultado de muitos indivíduos a experimentarem um determinado caminho biológico, que depois mais tarde, nos vossos termos, se torna o aceite. Nesses termos, a espécie lidou principalmente com a manipulação física. Largamente despercebida, no entanto, a mente tem literalmente assimilado dados a um ritmo acelerado. Cada experiência individual acrescenta à compreensão social interior. A consciência global interior da espécie toma então decisões muito antes de qualquer alteração ocorrer na realidade física. A espécie pode decidir mudar de rumo, e estabelecer certas ações na história que irão mudar o futuro, aparentemente contra todas as probabilidades aparentes na altura. Isto está a acontecer.

(*22:42*) Em tempos o homem não sabia da existência de qualquer país para além do seu. Agora vive em terra e viaja pelos oceanos e pelo ar. Há, no entanto, outros meios psicológicos, outras terras da mente que irão abrir a experiência muito mais do que parece possível.

Não podes ver de Nova Iorque até à costa oeste com os teus olhos. Nesses termos mal começaram a atravessar o estado de Nova Iorque na viagem mental que a raça começou.

Falei de muitas mentes na nossa última sessão de livro. A literatura esotérica mencionou vários níveis de realidade, numerou-os e nomeou-os. Estes referem-se, no entanto, às outras mentes do homem. Representam outros tipos de experiência mental, em que a realidade é organizada de maneira diferente. A identidade em si é construída de outra forma. Eu poderia ter dito que uma mente tinha muitas variações, mas então tentariam ainda compreender o conceito usando as vossas ideias antigas sobre a própria identidade. Crescem para fora de identidades, e para dentro de outras, sempre retendo uma porção indestrutível que faz as mudanças. Não deitam fora um eu como quem despe um casaco, mas têm um guarda-roupa de eus. Isto acontece mesmo na vida que conhecem e reconhecem, embora façam tudo para exagerar as semelhanças e minimizar as diferenças, para que pareçam sempre ser o eu que sempre conheceram.

Não estou a falar, claro, apenas de ti ou do Ruburt, mas de todos.

Quando a raça começou o foco físico, aprendeu a comportar-se num ambiente mais ou menos permanente na aparência, e por isso desenvolveu um eu adequado que também parecia ser suficientemente permanente durante algum tempo nesse mundo.

Quanto mais inseguro o mundo é sentido, mais importante é a proteção, e mais ameaçadora a expressão. A repressão torna-se a ordem do dia. A espécie, no entanto, reagirá sempre contra a repressão, venha ela de onde vier, e o mesmo acontece com o indivíduo. No geral, a espécie está a começar a mudar o seu sentido psicológico de identidade. Há períodos na história em que isto aconteceu antes, e uma nova espécie de civilização surgiu. As tradições judaicas mais antigas representam uma dessas mudanças. O período inicial da civilização egípcia outra, o nascimento de Cristo outra, e o início da era científica.

Em cada uma, o homem perseguiu diferentes tipos de focos. A vida individual, a religião, a cultura, a política, eram todas vastamente diferentes em cada período, o conceito de eu profundamente diferente de uma era para outra. Isto é algo nada compreendido.

O mundo, no entanto, foi visto como inseguro, em maior ou menor grau, em cada uma. Cada era criou vários métodos destinados a proteger o homem contra o próprio ambiente, ou contra os deuses. Em termos de existência

física, a consciência do homem não progrediu o suficiente ao longo do caminho que escolheu, para que pudesse admitir a unidade da realidade interior e exterior.

(*23:07*) Lidar tornou-se um modo de vida em cada civilização. Ao lado, no entanto, houve sempre minorias, religiões ou culturas, que se mantiveram fora da corrente principal e experimentaram por linhas diferentes. A ideia de um universo seguro parece sacrílega e impraticável, e no entanto o próximo grande avanço será baseado nessa conclusão. Em termos mais amplos, nunca foi ou é necessário lidar — pois lidar implica uma resistência. O lidar existe primeiro, e traz a resistência à experiência.

Faz a tua pausa.

(*23:12—23:24*)

Não compreendem quão revolucionário é o conceito, e no entanto é o único conceito que permitirá à raça não só cumprir o seu potencial, mas continuar a sua existência.

O homem quis separar-se da natureza, mas ao fazê-lo perdeu a grande confiança que o animal tem nela. Ao mesmo tempo forjou um novo tipo de consciência. Essa, combinada com o conhecimento da natureza sobre si mesma, levará às novas dimensões de experiência necessárias. Nas vossas vidas privadas veem muitos dos resultados do universo inseguro. No mundo de massas veem muito mais.

A condição do Ruburt oscilou ao longo dos anos, mas sempre conteve dentro de si os grandes impulsos para a saúde, e as melhorias. Estas não se tornaram oficiais, ou seja, não triunfaram. Nem desapareceram as suas evidências. Os padrões de hábito, as atitudes, ligadas ao universo inseguro persistiram, mesmo quando o Ruburt se tornou consciente do conceito. Individualmente, no entanto, nesses termos ele está bem à frente do desenvolvimento da espécie.

O conhecimento dos últimos dias, no entanto, está a provocar uma alteração adicional da consciência que lhe permite progredir, e em todos os casos as alterações da consciência acontecem primeiro. Entretanto, com o material sobre o Cézanne e a pintura, ele está a abrir outras áreas que tornarão possíveis certas partes do meu novo livro, pois certos níveis de compreensão são adquiridos da parte dele.

As vossas experiências conjuntas na biblioteca ajudaram a iniciar o material do Cézanne, que de certa forma depois assumiu o controlo, e saberás quando retomar essas experiências.

Pessoalmente, o Ruburt entende, no entanto, que exagerou os elementos negativos da sua condição, pensando que estava a ser realista. Ele não se tinha apercebido disso antes. Quando olham para o mundo e interpretam a sua condição da mesma maneira, acabam numa situação impossível como povo, pois os vossos mecanismos de lidar aprendidos reforçam eles próprios a situação.

Tens alguma pergunta?

(*"Não, acho que não."*)

Agradeço a tua preocupação com as sessões. Sabia, no entanto, que retomariam normalmente em pouco tempo. E o Ruburt acha a tua preocupação reconfortante. Desejo-te então uma calorosa boa noite.

(*"Obrigado, Seth. Igualmente para ti."*)

(*23:44*)

SESSÃO 764 (PARTE APAGADA)
26 DE JANEIRO DE 1976

(*O material seguinte é da 764.ª sessão.*)

(*23:35*) Resumindo, então: é suficientemente simples. As novas crenças estão a tornar-se suficientemente fortes, de forma consistente, para que comecem a suplantar as antigas por períodos de tempo suficientes para que ocorram melhorias.

À medida que as novas crenças tomam o controlo, no entanto, ele sente-se então estimulado a usar técnicas que antes tentou usar ocasionalmente, mas que não manteve de forma consistente. Ele está a aprender a usar essas técnicas para manter o seu propósito em mente. Está mais conscientemente atento ao que faz, para que, por exemplo, não caia tão frequentemente na auto-comiseração, ou em sentimentos de desespero, mas antes pare. Tornou-se mais determinado do que nunca a mudar o seu modo de pensar e a livrar-se dos sintomas físicos.

O Sete estava disponível, pois o Ruburt compreendeu que o Sete representava elementos legítimos de brincadeira, espontaneidade e criatividade que ele muitas vezes inibia. Fisicamente estão a ocorrer mudanças muito benéficas, mas estas são o resultado dessas determinações interiores. As tuas sugestões ajudam, como eu digo sempre que ajudam.

No essencial, o Ruburt decidiu realmente que a preocupação é uma reação negativa. Ele não está a inibir a preocupação, a escondê-la, mas a

tentar alterar a própria reação — uma grande diferença. Quando ele se encontrar preocupado, no entanto, deve sentir-se livre para falar contigo, pois a vossa conversa sobre o dentista foi esclarecedora para ele. Serviu para lhe mostrar que antecipava o pior — e ele não se tinha apercebido disso antes. Ele só tem de ser razoavelmente competente a alterar as suas crenças. Fim da sessão, e uma calorosa boa noite.

(*"Obrigado, Seth. Igualmente para ti."*)

(*23:45*)

SESSÃO 765 (PARTE APAGADA)

2 DE FEVEREIRO DE 1976

(*O material seguinte é da 765.ª sessão.*)

(*23:49*)

Ora bem: tu (para mim) tens andado a questionar-te se deves ou não usar fotografias da família em "Unknown" Reality. Por um lado, vês como se encaixam no livro. No entanto, as fotografias também estão associadas na tua mente, até certo ponto, com pinturas. São dados visuais e, no que toca às fotografias, dados pessoais, à vista de todos, por assim dizer. A tua natureza reservada faz-te questionar se isso envolve demasiada revelação, particularmente no que respeita aos membros da família. A ligação com as pinturas desperta o teu desejo de que as fotografias sejam "o mais perfeitas possível."

Não queres que mais ninguém meta a mão no teu próprio trabalho — ou seja, nas tuas pinturas. Reproduzir pinturas, ou neste caso fotografias, parece estar a mexer com elas nesse sentido. Ou seja, se um editor mudasse o teu texto, ficarias irritado, mas a reprodução, receias, pode alterar a cópia de uma fotografia ou de uma pintura se não for feita corretamente. Consideras as fotografias originais, nesse aspeto.

A ideia de revelação, no entanto, é mais importante, pois lembras-te que a tua mãe não gostava de ser fotografada. Se incluísses alguma fotografia dela, ela ficaria aborrecida? Ela não gostava de ser fotografada por um lado porque temia a revelação, e por outro, porque o seu sentido de perfeição era afetado — particularmente nos últimos anos, por uma imagem imperfeita.

O teu estômago começou a incomodar-te quando consideraste se devias ou não usar fotografias.

(*No domingo, quando comprei um álbum para as guardar.*)

Tens a ideia de como o livro pode parecer, um modelo que existe na tua mente. Usa o modelo, mas deixa que seja um modelo flexível, no qual os teus ideais trabalhem com o material disponível, moldando-o. Não exageres, no entanto, de forma que o ideal pareça ser uma perfeição que não pode ser alcançada dadas as condições.

A revelação pessoal e o desejo de perfeição estão ambos envolvidos, então. Sabes que nenhuma revelação pessoal levará à perfeição, e no entanto a revelação pessoal e a perfeição podem parecer opostos. Não penses em termos de perfeição e não-perfeição, mas em dar vida às tuas ideias, e em usar fotografias para expressar essas ideias.

A preocupação com a reação da tua mãe, no entanto, é importante aqui. Sentes que ela gostaria que a família fosse descrita da melhor forma possível. O teu estômago ficou desconfortável à medida que esses sentimentos tentavam manifestar-se.

Percebes que a experiência privada, imperfeita mas criativa, sustenta os pontos de Realidade Desconhecida. Criativamente, vês o valor das fotografias, mas elas ainda causam um conflito entre as tuas ideias de perfeição e revelação pessoal, particularmente no modo como se relacionam com as atitudes da tua mãe.

Fim da sessão, a menos que tenhas perguntas.

(*"Bem, com o pêndulo cheguei à ideia de que o meu estômago me incomodava por causa de um conflito entre a pintura e a escrita — o tempo que tenho para cada uma. Quero fazer ambas — não é que prefira uma em detrimento da outra. Recebi a resposta de que me sentia culpado por causa do conflito: quando queria fazer uma, achava que devia estar a trabalhar na outra."*)

Há também uma ligação com os álbuns de fotografias da tua família em geral, e tenho uma sugestão para dares claramente crédito ao teu pai como fotógrafo. Caso contrário, independentemente do que digas que pensaste, a tua mãe interpretaria a minha explicação como tendo sido dada.

(*"Pensei na ligação com as fotografias quando comprei o álbum, e disse à Jane o que tinha em mente. Mas desviei-me com o pêndulo. Nunca tive uma ideia clara do que me incomodava. Não fiz as perguntas certas; soube disso*

quando o meu estômago continuava a incomodar-me. Acabei por ficar tão confuso que deixei de tentar usá-lo.")

(*Houve uma breve troca entre o Seth e eu, que não anotei literalmente. Ele repetiu que a minha mãe estaria contra o uso de fotografias dela — algo a que nunca cheguei com o pêndulo. Quando o Seth perguntou se tinha mais perguntas, finalmente disse que não, que teria de pensar no assunto, e que talvez decidíssemos não usar fotografias afinal em "Unknown" Reality.*)

(*Isto surpreendeu-me muito, pois durante alguns meses tive a ideia de que a minha própria relutância em usar fotografias era uma fraqueza da minha parte, quando era óbvio que elas acrescentariam bastante aos livros. Mas a minha relutância baseava-se, pensei, no meu ressentimento em relação à Prentice-Hall pela forma como trataram obras de arte; realmente não queria deixar as fotografias em questão sair de casa, com receio de que se perdessem, etc. Isto apesar das garantias do Tam há alguns meses de que seriam manuseadas com cuidado, etc. Ainda acho que a minha reação aqui é válida. Mas perdi as ligações envolvendo a minha mãe, a revelação, etc.*)

(*E essas são as que contam, ao que parece. Senti-me muito melhor depois da sessão de ontem à noite. Dormi bem e trabalhei bem a pintar esta manhã. Mas quando comecei a datilografar este material depois do almoço, as dores de estômago voltaram, em certa medida — prova para mim de que o diagnóstico do Seth tinha sido bastante certeiro.*)

SESSÃO APAGADA

9 DE FEVEREIRO DE 1976

(*Esta manhã, enquanto trabalhava no questionário fiscal para o TOC que trata dos nossos assuntos, tive cólicas nas costas e no estômago. Apareceram enquanto falava sobre dinheiro com a Jane. Tinha-lhe perguntado recentemente se o Seth podia dizer algo sobre os meus frequentes incómodos no estômago e no lado, de qualquer modo. O material apagado sobre o estômago que recebi a 2 de fevereiro de 1976 já tinha ajudado a resolver os meus dilemas sobre usar fotografias antigas da família em Realidade Desconhecida.*)

Boa noite.

(*"Boa noite, Seth."*)

(*Com alguma diversão, ênfase, gestos, passagens em voz alta, etc.:*) Vamos começar com uma dissertação sobre as tuas atitudes em relação aos impostos.

A razão para a dificuldade com os músculos é tão óbvia que me surpreende não teres feito as ligações tu próprio. Não é tanto o facto dos impostos que te incomoda, mas os usos dos impostos, pois ressentiste-te de "ser forçado" a contribuir com o teu dinheiro para aquilo que consideras políticas nacionais estúpidas.

As centrais nucleares estão ligadas na tua mente. Parece-te não só dinheiro tirado de ti, ou do Ruburt — o que te incomoda ainda mais, já que achas que ele trabalhou tanto por ele — mas, pior do que tudo, o dinheiro está a ser gasto para promover estúpidas distorções de crenças nacionais, às quais és diametralmente oposto.

Por um lado, o nosso trabalho e o teu são em grande parte dedicados a furar o véu da consciência oficial linear, e por outro lado vês-te financeiramente responsável por contribuir para as suas políticas.

Na tua mente, imaginas criativamente o ideal — a sanidade de uma futura cultura que, esperas, o nosso trabalho e o de outros ajudará a trazer: se não amanhã, "um dia". Por outro lado, enfrentas a evidência do presente; quase, embora não totalmente, parece-te o pior cenário possível, a antítese do que é desejado. E parece-te que o teu dinheiro está a ser usado para prolongar essas condições.

O dinheiro está a ser alcançado ou acumulado como resultado da tua busca pelo ideal, por isso parece-te duas vezes mais irónico que os fundos para impostos sejam usados para prosseguir objetivos nacionais empenhados, parece-te, nas mais grosseiras, condições práticas dos de curto-prazo. Isto está, se me perdoas o termo, lindamente e astuciosamente ligado na tua mente a *Realidade Desconhecida* — o livro. Mais uma vez encontras-te frequentemente num dilema criado por ti próprio, entre o ideal e o que parece ser; se não o grosseiramente prático, algo próximo disso.

Pois aí, imaginas por um lado o melhor livro possível, conteúdo, produção, etc.; e como que para te atormentar de propósito, também imaginas o oposto "grosseiro produto prático" que poderia resultar — um produto que apenas ridicularizaria por contraste o ideal que também é tão vividamente imaginado.

Mais ainda, qualquer dinheiro assim obtido no futuro, como no passado, serviria para promover a continuação do próprio sistema que, deixado a si

mesmo, mutilaria o nosso livro, e continuaria políticas culturais e políticas idiotas contrárias àquilo que defendes.

(*21:55. Ainda com elaborada diversão:*) Vou deitar um pouco de vinho, e deixar-te contemplar com admiração a forma como mostro que compreendo os teus pensamentos.

(*"O material é excelente."*)

Vou fazer melhor, pois tenho sugestões que te ajudarão.

Agora: tal como o Ruburt muitas vezes imaginou a pior possibilidade, e pensou estar a ser prático ao fazê-lo, em termos da sua condição física, gengivas e tudo, tu fazes o mesmo nestas áreas específicas.

Com o livro, estás em tormento ao contemplar a diferença entre o que parece ser o ideal, e a temida realidade. Literalmente parece-te mais prático e realista que a Prentice de alguma forma arruíne o livro, do que supor que de algum modo ajudarão a trazer o ideal.

Quando te deixas ir, os teus "sentimentos naturais" levam-te a recear que mutilarão fotografias, ou de alguma forma banalizarão o livro, arrastando-o para baixo do ideal. Ainda não assimilaste verdadeiramente que tais pensamentos não representam realidade prática, mas realidade impraticável. Mas o problema principal é o dilema causado pela diferença entre o ideal e uma realidade oposta temida.

Isto aplica-se também aos impostos, pois no fundo da tua mente também pensas nos bons usos sensatos, o ideal na utilização, a que tal dinheiro poderia ser destinado. O conflito causa tensões. O mesmo se aplica aos teus sentimentos, até muito recentemente, sobre a tua mãe e as fotografias. Aí tinhas o sentimento de que fotografias da família revelariam uma realidade prática muito aquém, por exemplo, da imagem ideal da tua mãe sobre si mesma. Temias que em vida ela se sentisse sempre magoada pelas fotografias porque a mostravam muito aquém do que queria ser ou parecer.

As ligações do Ruburt na outra noite acerca da tua mãe estavam corretas. (*Tenho um registo delas para uso em Realidade Desconhecida*.)

(*22:06*) Agora: o teu dinheiro pago em impostos servirá para apoiar um sistema que, no fim de contas, atualmente, tenta apoiar os seus cidadãos apesar de todas as suas fraquezas e estupidezes. Faz, como o Ruburt muitas vezes pensa, apoiar outros jovens pobres mas talentosos, e jovens pobres e sem talento (*com diversão*). Preserva uma organização bastante necessária na qual, no todo, pelo menos nacionalmente, as mudanças ocorrem para melhor sem grandes perturbações.

O teu dinheiro será usado em empreendimentos que aprovas. *Sublinha essa frase.* Será usado para apoiar pessoas ou empreendimentos que, de uma forma ou de outra, procuram objetivos que estão alinhados com o nosso trabalho. Quando compreendes a fundo o que significa o conceito de universo seguro, então o clima físico e cultural é entendido como um meio através do qual o ideal pode ser expresso — pode ser expresso. O ideal não tem significado se não for fisicamente manifestado, de um modo ou de outro. O ideal procura expressão. Procura os canais que instintivamente sabe que trarão expressão. Ao fazê-lo, muitas vezes parece mudar ou alterar-se de formas que não são compreendidas.

Ainda assim, essas mesmas distorções podem ser precisamente as aberturas que permitem a outros perceber.

As capas da Bantam *(livros de bolso)* são um exemplo. De mau gosto, parece — sensacionalistas. Imitativas, sem arte. Esses livros são para o mercado de massas, e (*mais alto*) tocam certos elementos na mente das massas que anseiam por milagres — procurando pelas razões erradas as coisas erradas, expostas parece pelas razões erradas.
As pessoas serão atraídas por esses livros de bolso, e conduzidas em direção ao "ideal."

Essas pessoas não estão habituadas a compreender o seu próprio simbolismo, por isso usam-se símbolos — novamente de mau gosto, parece-vos a ambos. De certa forma isto é uma espécie de esnobismo. A verdade não está necessariamente de "bom gosto", e vem em muitas roupas. Nunca te pode envergonhar. Nunca pode tornar o ideal ordinário, se o ideal estiver dentro, para começar.

Isto não significa que não haja, para o teu entendimento, "bons produtos e maus produtos" do teu ponto de vista. Significa que o ideal toma muitas formas, fala em muitos modos e vozes. Aquilo a que chamas revelação é a diferença aparente entre o ideal e a realidade, como entendes cada um.

Faz a tua pausa.

Agora, voltando ao nosso material.

De certa forma, com o livro e com a tua arte, o teu propósito é a expressão do ideal, e essa expressão tem de ser materializada fisicamente, obviamente. Se estivesses a correr uma corrida, focar-te-ias nas tuas próprias sensações de velocidade e agilidade, tentando alcançar uma perfeição de movimento. Considerarias obviamente impraticável concentrares-te antes nos obstáculos que poderiam estar no caminho. Saberias melhor do que murmurar

repetidamente para ti próprio "Nunca vou conseguir. Vou tropeçar aqui ou ali, ou alguém vai fazer-me tropeçar, ou certamente alguém me vai atirar uma pedra para o caminho."

Mesmo que alguém te tenha atirado uma pedra no caminho no passado, como corredor essas coisas desapareceriam da tua mente enquanto te concentravas nas sensações no teu corpo de movimento e agilidade.

Se pensasses nalguns movimentos específicos que te ajudariam e melhorariam o teu desempenho, seria obviamente derrotista se dissesses antecipadamente "Não, provavelmente não funcionaria. Alguém provavelmente empurrar-me-á para estragar esse movimento específico."

(*Mais alto durante os próximos parágrafos:*) A tua alegria, o teu desafio, deve estar na expressão do ideal tal como o vês, quer possas ou não, nos teus termos, contar com as consequências, ou com os impedimentos — quer a expressão se concretize ou não nos teus termos — e mesmo que pareça cair em solo onde não irá crescer.

Enquanto artista, o teu propósito é a expressão, que envolve revelação, a diferença entre o ideal e o real. Sê audaz na expressão do ideal, e ele nunca te trairá. Trata-o com luvas de pelica e estarás no meio de uma batalha. Exiges as melhores circunstâncias, as condições adequadas, e só então te enfrentarás a ti mesmo.

Então a alegria do ideal em si é-te manchada, e tornas-te sobreprotetor. O teu desafio, então, se acreditas nas fotografias, é enviá-las mesmo que isso signifique arriscar perdê-las, em vez de recusar a expressão do ideal, o que é sempre derrotista. Não podes controlar a expressão. Além disso, o ideal expresso pode procurar caminhos de facto muito mais vantajosos do que aqueles que planeaste para ele.

(*23:00*) Não podes inibir tal expressão por medo, sem experienciar tensões. À medida que te habituas à ideia de uma expressão "audaz" do ideal, então ele fica livre para encontrar uma expressão "mais perfeita." Ele abre as suas próprias estradas.

Os teus sentimentos, no entanto, baseiam-se em antecedentes pessoais e culturais — o universo inseguro, no qual a inspiração deve ser guardada e protegida. Vê-se como sendo fundamentalmente tão fraca que exige uma artilharia de atitudes e uma fortaleza de conceitos para a proteger. No entanto, a expressão livre do ideal é a força mais poderosa do mundo, e não pode ser impedida.

As vossas ideias conjuntas sobre o ideal, a sua expressão, e o receio do desfecho, foram no passado também largamente responsáveis pelo vosso embaraço conjunto sobre a condição física do Ruburt, a vossa vergonha conjunta sobre o seu aspeto. Ele estava de facto a expressar o ideal da sua vida num grau muito maior do que a maioria, mas nessas áreas, onde a expressão ficava atrás, o contraste parecia-vos tão grande que o ideal parecia uma mentira por contraste. Se outros tivessem as mesmas atitudes em relação a alguém na mesma dificuldade, vocês esclarecê-los-iam imediatamente.

Os padrões mentais do Ruburt passaram por óbvias, muito importantes alterações. A sua condição foi a sua reação individual a crenças coletivas negativas. Vês esses resultados em todos os indivíduos que conheces. Dentes falsos, óculos, órgãos sacrificados ou o que for, pobreza, relacionamentos pobres. Algumas pessoas estão afetadas em algum grau em todas as áreas das suas vidas.

Quando o Ruburt, como indivíduo, procurou curar-se, e ao mesmo tempo procurou afastar-se dos métodos tradicionais de cura, como médicos e afins, embarcou numa jornada pelas suas próprias crenças — mas também pelas crenças da vossa própria cultura. Ele está a sair do outro lado. Mais uma vez, a vossa conversa sobre o dentista foi vital para ele, porque finalmente compreendeu as suas atitudes — não apenas nessa área, mas noutras; e nessas áreas, não importava o que dissesse a si mesmo, ele temia que o pior estivesse realmente a acontecer, ou iria acontecer.

Ele temia mesmo que, na realidade, precisasse de cirurgia às gengivas, e no fundo receava que isso fosse uma realidade — contra a qual tinha de lutar.

A mutilação das fotografias pela Prentice é a mesma coisa da tua parte. Ensinam-te que ser prático é esperar o pior. Esperar o melhor é ser Pollyanna. No entanto, apesar dessa crença, vocês os dois conseguiram expressar o ideal, e limpar, quer se apercebam ou não, uma área da vida atrás da outra.

(*23:15*) A abordagem do Ruburt com as gengivas é boa. Pode resultar se ele mudar as suas crenças depressa o suficiente, pois a condição física global está grandemente acelerada. As suas impressões mais cedo esta noite são muito significativas, como ambos verão em breve. Não consideres os teus próprios sintomas como fraqueza, ou como algo de que te deves envergonhar face ao ideal de saúde perfeita.

Em vez disso, vê o teu corpo de forma inteligente, e informa-o de que algumas das tuas atitudes o incomodaram. A sessão deverá ajudar consideravelmente. Tens perguntas?

("Não.")

Se tiveres novamente dificuldades, fala com as áreas afetadas suavemente, de forma tranquilizadora. Diz-lhes que estás a trabalhar nos problemas que lhes causaram stress.

Isto ajudará, mas as condições agora deverão desaparecer com a tua compreensão.

E eu desaparecerei por esta noite.

("Está bem. Está muito bom.")

Posfácio: certas condições já mudaram para o Ruburt, para que ele possa expressar energia mais exuberantemente. Ele pode acumulá-la, e ainda assim deixá-la fluir através de si com maior força.

(*Todos mais alto:*) Ele pode dirigir melhor a energia por essa razão. Por isso — estou pessoalmente a enviar-te um excedente, e estou a dirigi-lo para aquelas áreas em que mais precisas. Estou a saturar-te com ele. O Sete disse ao Ruburt para não se esquecer de ser brincalhão. A minha existência é tão séria quanto a tua — mas deixa-me também lembrar-te de te lembrares e de encorajares os elementos brincalhões do teu próprio ser.

Dou-te então recursos de energia esta noite — pessoalmente dirigidos, feitos à medida. Faz de ti um manto de vitalidade e força. E agora, uma calorosa boa noite.

(*"Muito obrigado, Seth. Boa noite."*)

(*23:27. A entrega da Jane foi animada e vigorosa durante toda a sessão, com muitos óbvios tons de humor. Senti-me muito melhor. Senti-me melhor no dia seguinte enquanto datilografava este material, também.*)

SESSÃO 766 (PARTE APAGADA)
17 DE FEVEREIRO DE 1976

(*Este material é da 766.ª sessão de 17 de fevereiro de 1976.*)

(*22:45*) Agora: apesar de tudo o que está a acontecer, a condição do Ruburt está persistentemente a melhorar. Surgiram questões que antes representariam bloqueios, ou fariam com que ele recuasse. Agora ele superou-as. Como sabes, eu não faço previsões, mas ele chegou a um ponto com as suas crenças, e a uma eficiência com alguns métodos para as pôr em prática, que antevejo uma mudança dramática para melhor.

Por um lado, as preparações físicas para tal mudança já ocorreram, ou estão em processo de ocorrer. Até certo ponto viste o progresso dele, reconhecendo-o pelo que é, como uma "oportunidade", ou melhor, como um momento oportuno para enfrentares alguns dos teus próprios problemas. Há bastante envolvido aqui.

No passado, por vezes, tiveste vários sintomas quando o Ruburt começava a melhorar, e por causa da sua falta de confiança e do estado das suas crenças, ele recuava. Em algumas dessas ocasiões, os teus sintomas eram o reflexo de certos medos não resolvidos teus, pois, como sabes, ao longo do caminho a condição do Ruburt falava, até certo ponto, por ambos.

Desta vez, no entanto, o Ruburt continua a melhorar. Ambos precisavam dessa garantia. Além disso, o Ruburt conseguiu ajudar-te até certo ponto — enquanto antes sentias que ele não podia por estar concentrado nos seus próprios problemas.

Como trabalham juntos muito mais do que a maioria, é bastante natural que resolvam também os vossos problemas juntos. De certa forma sentiste-te suficientemente livre, agora, para trazer os teus próprios à tona novamente. O Ruburt sentiu dores, e depois sentiu-nas desaparecer, quase como uma prova física de que dores internas desapareciam. De modo semelhante, deixaste que as tuas questões e problemas emergissem fisicamente, onde estariam à vista, e o Ruburt já não teria medo dos teus problemas além dos seus, como costumava ter.

(*22:59*) As tuas alegrias e desafios, e os dele, formam conjuntamente as vossas realidades. Estavas orgulhoso por o Ruburt estar no processo de melhorar consideravelmente. Também querias garantir que, ao primeiro sinal de dificuldade, ele não voltaria atrás. Na última semana, também, embora possas não o ter percebido, os dois limparam algumas comunicações subjacentes importantes.

Eventos que cada um de vós poderia ter "interpretado mal" no passado foram tratados de forma bastante diferente. De outra forma, padrões antigos e estereotipados foram em parte quebrados. Isto permitiu mudanças no vosso pensamento — de ambos. O Ruburt já não era sempre aquele que precisava de ser servido, por exemplo. Já não o consideravas dessa forma da mesma maneira que antes. Ele também te viu de uma forma mais realista, para que as tuas necessidades pudessem ser vistas com mais clareza.

Fizeste alguns comentários muito importantes para ele — iluminando ainda mais como as crenças passadas dele coloriam os seus pensamentos, de forma que ele via o pior lado da situação apresentada. Compreendeste o não sentir-se bem por vezes, as dificuldades que ele tinha enfrentado. Áreas inteiras de comunicação foram limpas, áreas pertinentes à vossa situação atual.

A situação levou-te também a examinar as tuas próprias crenças, e a perceber que estás geralmente num estado de excelente, prática saúde. Podes valorizar mais esse facto do que o fazes. Pegaste então numa situação temporária, e escolheste-a por essas razões. Apesar de crenças que tens e que são menos do que vantajosas, tens estado em boa saúde prática.

As crenças que ainda precisas de mudar podem colocar-te numa excelente, radiosa saúde, mas o corpo não é insensível, mas altamente sensível às tuas crenças e atitudes.

Decidiste tomar o ponto de foco numa determinação de te livrares das causas subjacentes de uma vez por todas. Sei muito bem que o que digo pode muitas vezes parecer muito simplista. *Geralmente* (*sublinhado quatro vezes*), os suicidas não apreciam, por exemplo, seja por que razões for, a qualidade da vida, mas estabelecem exigências sobre como a vida deveria ser. Exigem uma perfeição que a vida em si nunca oferece. Na medida em que colocares exigências sobre a vida, ou sobre os outros — nessa medida reduzirás as tuas opções e enfrentarás dificuldades. A vida não atua sob encomenda.

Na medida em que desfrutas da qualidade da própria vida, não precisas de colocar exigências sobre ela, pois a sua abundância mostra-se em profusão. Sempre que te concentras no "que pode acontecer" negativamente, literalmente reduzes as tuas opções, inibes a tua própria abundância e a da vida. Sentes-te inseguro e desconfortável.

Estás a aprender. Se confiares honestamente na vida e na tua situação nela, todos os problemas aparentes desaparecem. Eu digo isto vez após vez. (*Muito calorosamente:*) Agora desejo-te uma calorosa boa noite.

(*"Obrigado, Seth. Muito bom. Boa noite."*)
(*23:20*)

SESSÃO APAGADA
2 DE MARÇO DE 1976

(*No domingo à tarde e à noite fomos visitados pelo Andrija Puharich e pela Joyce Petschek. Tivemos um tempo muito agradável. O Andrija gravou a Jane, o Seth e o Sumari — todos os quais mostraram a Jane no seu melhor. Ele vai enviar-nos uma cópia da sua gravação. Esta noite pedi que o Seth ao menos comentasse a visita, pois tinha a sensação de que marcou um ponto de viragem para nós no que toca às nossas atitudes; sobre conhecer outros, etc.*)

(*Aliás, a chamada do Andrija chegou no final da manhã de domingo enquanto a Jane e eu tomávamos o pequeno-almoço e líamos o jornal. A Jane atendeu o telefone ao primeiro toque. Quando o telefone tocou, estive tentado a dizer-lhe: "Vai ser uma chamada muito importante para ti." Logo a seguir pensei que tal coisa seria bastante improvável numa manhã de domingo. Contei à Jane sobre o meu "pressentimento" imediatamente depois da chamada; portanto, muito antes da sua muito bem-sucedida canalização do Seth, do Sumari, etc., mais tarde nesse dia. Fiquei curioso depois da chamada para ver como reagiríamos à visita.*)

(*Também pedi que o Seth comentasse os dentes da Jane, e o "bicho", ou o que quer que fosse, que me tinha incomodado bastante nas últimas duas semanas. A Jane também não tinha estado no seu melhor, embora se sentisse muito melhor do que eu. Finalmente consegui terminar a revisão do manuscrito dela de Psychic Politics, e estava embrulhado e pronto para enviar amanhã [segunda-feira] de manhã.*)

Agora: boa noite.

("Boa noite, Seth.")

E vamos ter uma sessão tranquila, depois da nossa última extravagância. Há vários pontos que gostaria de abordar. Ainda temos muito trabalho pela frente, mas verás que será tratado muito facilmente — quase automaticamente, exigindo poucas notas além da transcrição normal.

(Sussurrando com humor:)

Prevejo, com a vossa aprovação conjunta, uma série de livros mais curtos sobre temas específicos, envolvendo prosa simples. O próprio procedimento, o formato das sessões, já não precisará de ser enfatizado, para

que mais energia possa ser dedicada ao material apresentado em si. Até agora, no entanto, era muito importante que os mecanismos dos procedimentos fossem descritos, pois o formato da sessão faz parte da mensagem. Isto é para o futuro, claro, e novamente com a vossa permissão.

Agora: pode parecer à maioria das pessoas que um corpo exuberante, sempre vital, energético, saudável, seria de facto um dos maiores dons de todos — um corpo que nunca se preocupasse ou mostrasse sinais de qualquer desordem, um corpo que avançasse por si só, por assim dizer, impulsionado por sentimentos de força e vigor. Isto soa certamente como um ideal louvável.

No entanto, digo-te que num tal corpo acabarias por sentir-te como um prisioneiro, pois os teus estados de espírito e reflexões, os teus sentimentos e pensamentos, não encontrariam espelho de resposta na tua carne.
Usarias um sorriso constante, e as tuas faces rosadas negariam muitas vezes o conhecimento arduamente conquistado do coração.

É natural e saudável ansiar por um corpo confortável se estás com dificuldades de saúde. No entanto, o corpo não é uma fachada assumida, mas a materialização física no teu mundo do teu ser interior. Toda a natureza é responsiva, maleável, mutável, cada parte ligada a cada outra parte. É, portanto, bastante natural que durante uma vida experimentes vários períodos de doença temporária.

Estas serão causadas pelas tuas crenças e sentimentos, mas não serão necessariamente negativas de todo, mas uma demonstração da responsividade do corpo. Não é realista esperar uma vida de saúde exuberante e ininterrupta, sem qualquer lapso momentâneo.

(*21:37*) Esses lapsos momentâneos seguem padrões pessoais e culturais. Algumas gerações herdam certas doenças da moda, por exemplo. O corpo lida com a realidade interior e exterior, e realiza um trabalho maravilhoso ao manter inúmeros equilíbrios.

Idealmente, o corpo corrigir-se-ia sempre depois de tais lapsos de saúde exuberante — mas mesmo esses lapsos muitas vezes exercitam essa resiliência. Manter essa resiliência, então, é a questão importante. Muitos desses lapsos são exagerados devido às vossas crenças, de modo que são vividos de forma mais drástica do que seria necessário. Em geral, os medicamentos impedem essa resiliência.

Muitas vezes, as vossas crenças médicas como cultura estabilizam condições que, deixadas por si, corrigir-se-iam. Como sabes, isto pode aplicar-se, por exemplo, a crianças a quem são dados óculos. Na situação em

que se encontram, no entanto, os óculos tornam-se uma alternativa mais prática porque não possuem os métodos mentais adequados para contrariar o sistema de crenças atual.

A mente pode querer reagir. O indivíduo pode perceber que o seu ritmo tem sido demasiado rápido, e então sentimentos naturais provocam uma letargia do corpo, ou uma febre ligeira, ou um mal-estar — tudo atividades perfeitamente naturais e resilientes. Não quero que isto seja alguma vez interpretado como significando, *a priori,* e nos termos convencionais, que "sofrer é bom para a alma." Uma confiança e fé no eu natural, no entanto, seria suficientemente grande para aceitar certas indisposições sem medo, pânico ou dúvida. Com a melhor das intenções, a maioria dos anúncios de saúde pública gritam os sintomas das doenças críticas aos céus, de modo que o mais pequeno mal-estar se torna o gatilho para o medo pessoal por parte de milhões. Esses anúncios ensinam na realidade as pessoas a temer o que possa estar a acontecer no corpo. Há um foco na doença em vez da saúde.

Quando tais crenças são partilhadas por toda a sociedade, então a mais ligeira indisposição torna-se imediatamente suspeita.
(9:50.) Dá-nos um momento... Existem também, como já disse antes, doenças que vão e vêm, das chamadas doenças fatais. O problema interior é resolvido e a doença desaparece. As pessoas não têm consciência disto, e por isso desconhecem os grandes benefícios curativos proporcionados pelo corpo.
(Para mim:) Tu és teimosa. Os teus próprios pensamentos esgotaram-te.

Precisavas de descansar, e não o fizeste. Sentias que não podias tirar férias. Preocupaste-te com o tempo e com a tua pintura e com a "Realidade Desconhecida", e não quiseste relaxar. Preocupaste-te com outras questões de que te falei — impostos e dinheiro. Não só te preocupaste com o presente, como te detiveste nos "erros do passado". Lembraste-te de ter feito os desenhos dos Diálogos do Ruburt, e os diagramas das Aventuras, e esses pensamentos invadiram o teu presente. Em certa medida, é bastante válido dizer — embora possas não concordar comigo — que mais valia teres tido todo esse trabalho para fazer agora também.

Esses sentimentos em relação ao tempo, e a maneira como lidaste com eles, pareceram encolher o teu próprio tempo. Além disso, projetaste preocupações para o futuro também. O teu corpo, muito sabiamente, interveio. Fez um curto-circuito em ti por um tempo. Estavas demasiado fraca para te preocupares.

Ao mesmo tempo, não conseguiste desfrutar dessa inatividade forçada — longe disso — por isso o período foi extremamente desagradável. Isto foi para te ajudar a salvar a face: não tiraste tempo porque querias, mas porque estavas tão miserável que não conseguias trabalhar — e depois gritaste indignada porque o corpo te traiu assim. A resiliência do corpo deu-te o espaço de respiração de que precisavas, e que conscientemente não aceitavas. O corpo foi sensível aos teus próprios desejos e necessidades, onde tu conscientemente não o foste.

(Uma nota para o registo: tentei usar o pêndulo para me ajudar a compreender as razões da minha doença — mas com muito pouco sucesso. Foi uma das raras vezes em que o pêndulo não ajudou. Mesmo na altura senti que não estava a fazer as perguntas certas; por vezes as respostas recebidas eram contraditórias. Mas sobretudo, olhando para trás, vejo que não tinha feito as perguntas certas desde o início. Não me ocorreu que precisava de uma pausa.)

Ao mesmo tempo, no entanto, outras questões foram servidas, já mencionadas. Compreendeste o que o Ruburt estava a atravessar — num nível muito mais leve, claro, e pelo menos até certo ponto o Ruburt pôde sentir que te estava a ajudar fisicamente. Também resolveram juntos os outros problemas referidos, onde ele não entrou em pânico, como poderia ter acontecido no passado, mas continuou a sua própria melhoria.
Não só individualmente, então, mas conjuntamente as pessoas estão relacionadas através da sensibilidade do corpo a outras questões.

(10:05.) Dá-nos um momento. Descansa a tua mão, e vai buscar uma cerveja para o nosso amigo.

No mundo tal como o conheces, é perfeitamente natural sentir-se triste, ou mesmo desanimado por vezes. Estas são partes da realidade emocional que são nativas da tua espécie. Estes não são estados negativos por si só, tal como o crepúsculo não é menos natural do que a alvorada. Nem sequer são estados desagradáveis por si só. É natural, então, sentir-se deprimido por vezes. Nenhum estado emocional constante foi feito para prevalecer. Existem gradações e nuances de sentimento e de sensação que percorrem a tua própria experiência, resultado de variações perfeitamente naturais. As tuas crenças globais, no entanto, podem ser tão exageradas de forma negativa que, por fim, algumas pessoas aceitam como válida a imagem mais negativa do mundo.

Ora: podes deprimir o corpo e a mente através de certas drogas, destruindo essa grande resiliência natural. Uma concentração em pensamentos

e sentimentos negativos, em exclusão de tudo o resto, deprime a mente e o corpo tão seguramente como qualquer droga.

Mesmo na tua cultura és exposta a inúmeros campos de interesse e estímulo. Aqueles que escolhem consistentemente padrões negativos programam-se nessas áreas, alterando gradualmente os equilíbrios químicos dentro do corpo. Não podes separar a saúde da filosofia. Cada indivíduo tem a sua própria ideia da realidade.

O senhor que te escreveu do Canadá *(o Vincent Vycinas)* — o escritor — está a viver a sua agonia cultural. *(O nome do livro do VV é "A Nossa Agonia Cultural".)* No caso dele, as drogas estão a ser usadas para que possam ser culpadas por um mal-estar que é espiritual. Elas dão ao nosso amigo a desculpa física para um afastamento do mundo. Ele sente que perdeu o seu poder, porque não acredita que o indivíduo, com todas as suas capacidades, tenha realmente algum poder eficaz no mundo cultural.
Quando ele passar a acreditar no contrário, começará a ver dados que confirmam o novo pressuposto, e portanto o seu próprio poder voltará a tornar-se eficaz.

Uma pequena nota: os dentes do Ruburt teriam desaparecido completamente há 5 ou 6 anos se ele tivesse ido ao dentista, se isso serve de consolo.

Disse que a resiliência do corpo é muito mais importante do que qualquer outra consideração. Vives num mundo cultural. Não posso tomar decisões por ti, baseadas nos teus costumes sociais. O Ruburt pode salvar a maioria dos seus dentes. Ora, em certos termos isso já seria considerável — ou seja, uma conquista. Noutros tempos as pessoas perdiam os dentes, quando os perdiam, tal como o Ruburt, e de uma forma natural. Simplesmente caíam da cabeça. Os mais azarados tinham de os arrancar, pelos processos mais tortuosos. Os sortudos como o Ruburt continuavam a mastigar alegremente com os dentes que restavam, e com as gengivas que se tornavam bastante adequadas para os procedimentos necessários.

O Ruburt, no entanto, não vai ficar satisfeito com tal estado, nem tu ficarias, pois na vossa sociedade não funciona assim. Estás preocupada com a estética. Idealmente, o Ruburt pode regenerar as gengivas de um dia para o outro. Na prática, as gengivas estão a regenerar-se, tal como o resto do corpo dele, sem dúvida. Se ele não tirar os dentes, provavelmente perderá mais dois que estão muito soltos — mas não antes de um ou dois anos. Nessa altura os restantes dentes estarão suficientemente firmes para se manterem na boca, e

funcionarem. Um dos dentes está atrás e provavelmente não o incomodaria, pois ninguém o vê de qualquer maneira. O outro seria visível. Essa é a tua resposta —

("Obrigada.")

— mas a decisão é outra coisa *(com entusiasmo).*

(10:30.) Ora: o corpo dele está a fazer um excelente reajuste, à medida que se torna cada vez mais flexível. Digo-te que a recuperação está mais ou menos assegurada — desde que ele não retroceda nas crenças. Quando ele aprende, ele aprende, no entanto, por isso não espero retrocessos. Poderia parecer que tudo isto deveria acontecer sem qualquer dor, que ele deveria simplesmente sentir-se cada vez melhor, mas tal atitude também tentaria negar a resiliência do corpo, e fazer um curto-circuito a essa resiliência.

Os músculos e os ligamentos têm as suas próprias características. O corpo tem de manter o seu equilíbrio global. À medida que o Ruburt recupera definitivamente, certos músculos que não foram adequadamente usados no passado têm de recuperar não só agilidade mas força, e começar a esticar até à sua capacidade natural. Ficarão doridos por vezes. Isto não é um padrão negativo, no entanto. A própria dor é um sinal da reação do músculo — da sua vida.

É vital que isto seja compreendido... As melhorias estão suficientemente avançadas para que muitas partes do corpo estejam a ser afetadas ao mesmo tempo, em vez de apenas mudanças locais.

Todo o aparelho físico necessário para caminhar normalmente está a ser ativado. Problemas que existiram no passado não serão encontrados no futuro, nem de perto com a mesma intensidade, quando o Ruburt começar o seu reencontro com o mundo — pois os sentimentos e as crenças dele e os teus mudaram o suficiente.

As mulheres preocupam-se um pouco mais com a estética — mas só um pouco — do que os homens na tua sociedade. Por isso, o teu apoio, qualquer que seja a decisão em relação aos dentes, será importante. Faz a tua pausa.

(10:37—10:59.)

Ora: o teu visitante (o Andrija Puharich) é um bom homem. É um cientista e uma criança. É um ator, de certo modo, à procura de maravilhas. A consciência do mundo está a mudar. Diversas pessoas sabem disso e participam de diferentes maneiras. O Geller é importante, porque a vossa civilização acredita tanto na integridade da matéria física. É desconcertante e

revoltante para os convencionais verem objetos a comportar-se de uma forma que lhes ensinaram ser impossível.

Afetam a matéria o tempo todo, claro, incluindo a matéria dos vossos corpos. Em certa medida insuflam "vida" nas vossas máquinas. O Geller tem de ser um artista, com todas as características que isso implica. Ele exibe o óbvio, mas esse óbvio não é nada óbvio para a maioria das pessoas. Por isso, precisam da lição.

O teu visitante acredita que essas crianças que também conseguem mover objetos *(e que trabalham com o Andrija Puharich)* são únicas, e uma nova geração. Mas quaisquer crianças de gerações passadas que percebessem que tais feitos eram possíveis, e desejáveis, poderiam fazer o mesmo. O teu argumento sobre as corridas de fundo está bem colocado nesse contexto — a corrida da milha.

(Eu tinha explicado à Jane a barreira psicológica que existiu durante tantos anos sobre a impossibilidade de um humano correr a milha em quatro minutos. Mas uma vez que um homem o conseguiu, muitos, muitos outros o conseguiram nos últimos anos.)

Não tenho muito mais a dizer, exceto que as tuas próprias atitudes mudaram para melhor. Aceitaste as tuas forças como garantidas, pela primeira vez *(em relação à visita do Andrija Puharich)*. Não te concentraste nas áreas que antes sentias serem tão vergonhosas. Pois o estado do Ruburt não é vergonhoso de maneira nenhuma. No entanto, ambos sentiam que era.

Isto tinha muito a ver com a forma como enfrentavam o mundo. Não era tanto o facto de o Ruburt não conseguir ir a um bar, ou a uma loja. Ele obviamente não conseguia andar bem. Obviamente tinha dificuldades. Mas ambos tinham vergonha dessas dificuldades. De modo que ele tinha vergonha de entrar no bar ou no supermercado, independentemente disso. Até certo ponto isso ainda se aplica.

No passado, teriam tido vergonha, em conjunto, de receber este visitante. A satisfação do Ruburt com o seu livro, e o teu reforço do valor dele, colocaram os sintomas em segundo plano. Embora fossem obviamente notórios, eram uma questão pouco importante na visita. Eram uma nota de rodapé importante na experiência do Andrija. Mas não faziam parte da página principal ou da mensagem, se me entendes.

Como resultado, a vitalidade do Ruburt — e não falo de forma vaga — irradiava saúde. Essa mensagem passou. Antes, os sintomas predominavam

num encontro assim, como aconteceu com o Monroe, por causa das vossas atitudes.

(O Robert Monroe escreveu "Viagens Fora do Corpo".)

O teu visitante ajudará a divulgar a mensagem, por assim dizer. Mas os livros seguirão o seu próprio caminho de qualquer maneira. A entrevista foi importante porque dissipou algumas das crenças erróneas do teu visitante sobre os "médiuns" e a utilização da energia.

Alguns cientistas e pessoas na parapsicologia conhecerão o nosso trabalho através do teu amigo, por causa das suas viagens. Ele é um amigo teu, embora só o tenhas encontrado uma vez. Mas no teu trabalho, como sempre, mantém a tua reserva. As minhas mais calorosas saudações e uma boa noite. Não começarei ditado esta noite. Espero que comecemos de novo na próxima sessão.

("Muito obrigado, Seth.")

Vou autografar o teu livro.

(Como Seth, a Jane pegou num exemplar de "Realidade Pessoal" que estava na mesa de café. Um leitor tinha-nos enviado o livro, pedindo o autógrafo do Seth. O Seth nunca tinha assinado um livro antes. Mas assinou agora com um floreado, usando uma caneta vermelha de feltro.)

E boa noite *(colocando o livro de novo na mesa).*

("Obrigado." 23h20. O Seth tinha considerado todas as perguntas que eu tinha colocado antes da sessão.)

SESSÃO ELIMINADA
15 DE MARÇO DE 1976

(Depois de a Jane e eu termos passado uma hora a falar sobre o tempo gasto em tarefas, visitas, outras interrupções, etc.)

Ora: Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Bloqueias a tua própria energia muitas vezes por causa de velhos hábitos. Se seguires fielmente os teus humores, inclinações e tendências, digamos, numa dada semana, descobririas que querias trabalhar. Sentias vontade de trabalhar. Trabalhavas bem durante certos períodos de tempo.

Não irias às compras nem farias tarefas que não precisasses absolutamente de fazer. O teu trabalho seria claro e sem impedimentos.

Ditaria as decisões que tomasses. Sentias vontade de trabalhar e por isso trabalhavas.

Pouco importaria, e isto aplica-se a cada um de vós, se trabalhassem 12 horas durante três dias seguidos, ou se trabalhassem em horários mais regulares. Seguindo as vossas inclinações, descobririam o vosso próprio ritmo criativo principal.

Noutras ocasiões, não teriam vontade de trabalhar. Não se obrigariam a trabalhar nessas alturas. A necessidade natural de algum tipo de lazer — passeios ou visitas — afirmar-se-ia então. Aproveitariam as tarefas feitas nessa altura. O corpo e a mente estariam ambos refrescados pelas atividades diferentes.

Estariam a trabalhar intensamente quando trabalhassem. Os períodos de descanso seriam muito mais revigorantes. O trabalho surgiria com mais facilidade. As irritações são causadas por bloqueios. Fazem tarefas muitas vezes quando têm vontade de trabalhar. Fazem-nas frequentemente quando não há verdadeira necessidade de as fazer.

As poucas, muito poucas, tarefas diárias necessárias são mínimas. Por outro lado, trabalham muitas vezes quando não têm vontade de o fazer. Precisam de outro tipo de revigoramento. Mas já se cansaram pelos dilemas subsequentes.

Depois começam a antecipar mais distrações. Quando uma chamada "distração" num momento é bem-vinda noutro, então obviamente não é uma distração. É uma necessidade.

Hoje foste ao banco porque achaste que devias, contrariando os teus sentimentos. Foste com os teus sentimentos em relação à Maria *(Clodes)*. Mas isso causou-te dificuldades em vez de prazer por causa do banco.

Tal política permitir-te-ia uma forma automática de tomar tais decisões. Limparia o ambiente. Dar-vos-ia a ambos um fluxo de energia muito mais exuberante.

(22:25.)

A espontaneidade conhece a sua própria ordem. O eu criativo é o mais espontâneo de todos. Existem ritmos ocultos da criatividade de que não tiram proveito. Não falo aqui apenas contigo *(RFB)*. Eles ficam sobrepostos por hábitos culturais.

As sugestões que fiz ajudarão a libertá-los. Permitir-vos-ão utilizá-los.

É algo um tanto ridículo ver pessoas todas as sextas-feiras à noite por rotina, a menos que essa política vos convenha. É ridículo, no entanto, da

mesma maneira, obrigarem-se a concentrar-se num momento em que na verdade anseiam por atividade.

Como está, sentem-se muitas vezes culpados quer trabalhem quer se divirtam, por assim dizer. Obviamente não sentirão ambos o mesmo ao mesmo tempo. Mas se comunicarem claramente os vossos sentimentos um ao outro, isso não será um problema.

O material é valioso se o utilizarem. Representa uma forma de lidar com a vossa energia que é nativa do vosso próprio ser. Permite à criatividade o seu fluxo mais fácil e natural.

Ora: a agitação física do Ruburt é excelente. Ele interpreta-a como agitação. É de facto um despertar da atividade corporal.

Está consciente da irregularidade, dos ligeiros sobressaltos. De certa forma, está literalmente a sacudir-se de uma postura e posição mantidas há muito tempo.

Não quero entrar em longas explicações sobre o material mais cedo desta noite. O conselho é prático. Por trás dos hábitos, no entanto, estão crenças relativas à criatividade e ao mundo.

(Pausa longa às 22:36.) Dá-nos um momento...

A vossa criatividade abrange toda a realidade. No nosso trabalho respondemos a perguntas que são vossas em conjunto. Respondemos a perguntas que surgem dos corações e mentes de muitas pessoas. Pessoas como a mulher que telefonou esta noite.

A necessidade delas dá impulso a este trabalho. Não só compram livros para si mesmas e para amigos. Usam os livros como escadas.

Se estivessem no mesmo ponto de desenvolvimento, por assim dizer, no campo psíquico onde vocês estão, não precisariam dos livros. As suas necessidades, tal como as vossas, estariam noutro lugar.

Em certa medida, não confias suficientemente na tua própria criatividade. Mas pensas que ela é tão fraca que será destruída ou dissipada pela mais pequena distração.

Ficas tão preocupada com ela que podes protegê-la em excesso. Negas-lhe a sua resiliência e poder naturais.

Quando quiseres trabalhar, fá-lo, pelo tempo que te apetecer, comprometida livremente, tendo decidido então que, durante esse tempo, nada será permitido interferir.

As poucas distrações de qualquer natureza vital poderão então ser geridas. Serão mínimas.

Quando te apetecer fazer compras ou ver pessoas, fá-lo com a mesma liberdade.

O ar ficará limpo. Terás uma política decente a seguir — e não há melhor, porque será ditada pela tua própria natureza individual.

Isto significa confiar em ti mesma. Significa seguir os teus próprios ritmos. Significa cavalgar o impulso, o impulso agressivo e alegre da tua criatividade a todo o gás, por assim dizer.

Mas também significa não haver regras artificiais.

É simplista dizer que precisas de comida para trabalhar.

E no entanto, sair para o mundo dessa maneira torna-se, de facto, um empreendimento criativo próprio quando é claramente iniciado.

Se seguires o meu conselho, resultará um equilíbrio natural.

As tarefas serão feitas, mas já não serão tarefas.

Os teus convidados serão apreciados porque os verás quando naturalmente te sentires assim inclinada.

Isto não significa que não possas planear com antecedência.

Significa não seres mecânica.

Não há necessidade de recear o verão.

A um nível importante, é um comportamento ridículo — cada um de vós — especialmente por antecipação.

Pelo menos aí o Ruburt tem sido um pouco mais flexível. Aproveita as belas horas da madrugada, quando o mundo está calmo, para um trabalho tranquilo. Assim não ressentes os barulhos da tarde, mas aceitas os ruídos da vizinhança como atividade do mundo. E isso torna-se — embora não acredites em mim — um contraponto refrescante e necessário. Caso contrário, encontram-se nunca totalmente satisfeitos com o que estão a fazer enquanto o fazem, e presos em círculos de ressentimento.

Negam-se, digamos, a ter convidados quando vos apetece tê-los, porque já fizeram tarefas que não precisavam particularmente de ser feitas, porque pensaram que deviam, quando na verdade tinham vontade de trabalhar.

Naturalmente, a concentração torna-se difícil.

As decisões que tomam parecem muitas vezes erradas, porque estão a tentar aplicar decisões artificiais por cima de decisões iniciais de sentimento que sobrepõem. Estas sugestões dar-vos-ão, mais uma vez, um esclarecimento. É uma política que nenhum de vós, na verdade, tentou.

Não se comparem com as pessoas do chamado mundo do trabalho diário.

Isto é um erro grosseiro. Os vossos desafios, recompensas, interesses e modos de vida não coincidem. Não estou a sugerir que virem a vossa vida de pernas para o ar, necessariamente, e trabalhem à noite. Por outro lado, têm essa liberdade com o tempo que outros não possuem, e é uma liberdade que desconsideram.

Ambos têm estado preocupados com estes problemas. Depois da vossa conversa esta noite, o Ruburt pediu-me para dizer o que pudesse. Ele está mais livre agora, mas tudo isto aplica-se a ele quando retomar outro livro. Não posso enfatizar demasiado a validade e a importância destas sugestões.

Particularmente o fluxo claro de ambas as capacidades, criativa e psíquica. Faz a tua pausa, ou termina a sessão como preferires.

("Vamos fazer a pausa.")

(11:05. Contudo, acabou por ser o fim da sessão. A Jane decidiu não continuar, dizendo que provavelmente estava demasiado perturbada para sintonizar o material do livro.)

SESSÃO 768 (PARTE ELIMINADA)
SETH DOIS
22 DE MARÇO DE 1976

(O material seguinte é da 768ª sessão.)

(11:09.)

Disseste muitas vezes que estes livros eram do Ruburt.
Isso é verdade.
No entanto, até certo ponto, também é uma simplificação.

A experiência do Ruburt está obviamente entrelaçada com a tua.
As minhas características, tal como se manifestam através da personalidade, vêm portanto tanto de ti como do Ruburt.

Ponto um — fim da frase.

Foram também necessários estímulos para iniciar o meu surgimento através dessa personalidade que exibo no vosso mundo.
O próprio passado e as perguntas do Ruburt foram altamente vitais como tais impulsos iniciais.
As tuas perguntas fundiram-se com as dele.

Foi o impulso prático da tua necessidade na altura, no entanto, que funcionou como o gatilho emocional final — recordas as circunstâncias.

("Sim." Em 1963.)

O Ruburt proporcionou a si mesmo um passado no qual um progenitor estava constantemente, cronicamente doente.
E no qual a profissão médica, com as suas crenças, estava sempre presente.
A mãe dele não foi negligenciada medicamente.

O seu passado incluiu muito mais do que doença, no entanto, e a profissão médica.
Mas o Ruburt sabia que o enquadramento médico convencional não era a resposta para os males humanos.

Quando adoeceste, o gatilho foi acionado para encontrar outra solução.
As estruturas psíquicas entrelaçam-se, e as realidades também, uma através da outra *(como a Jane escreveu esta tarde).*

(Com humor:)

A minha personalidade, tal como se apresenta tão ricamente, é *(em voz mais alta:)* até certo ponto uma criação conjunta vossa.

Isto não significa que eu não tenha a minha própria realidade, porque tenho. Mas no meu relacionamento convosco, e no meu relacionamento com o vosso mundo, assumo certas características que vêm de cada uma das vossas realidades.

(11:21.)

Não compreendes quão semelhantes são os dois. O Ruburt é tão "detalhado" nos seus próprios hábitos de trabalho como ambos admitem que tu és nos teus. Ele parece estar, relativamente falando, admirado pelos teus modos "perfeccionistas" e detalhados simplificados.
Enquanto até certo ponto tu pareces estar admirado pelos modos inspirados e não detalhados dele — um jogo que cada um de vós joga.

Eu sou relativamente, nos vossos termos, pouco emocional no meu próprio nível de atividade.
Antes, o meu comportamento emocional não segue os vossos padrões — isso está mais próximo da "verdade".

Deleguei há muito o vosso tipo de atividade emocional para o comportamento inconsciente, nos vossos termos.
Os nossos focos são diferentes.
No entanto, a coloração geral da vossa experiência chega até mim.
E através desta personalidade encantadora *(com humor)* posso até certo ponto relacionar-me com ela.

Embarcaram nesta aventura, os dois.
É sem sentido dizer que os livros são do Ruburt.

As tuas ideias de "perfeição" e o amor pelo detalhe, ou se preferires, o teu sentido da importância do detalhe que aparece exteriorizado nas tuas notas, está tão presente na consistência interna do material dado por mim como qualquer outra coisa.

O Ruburt mantém o controlo de detalhes intuitivos de que nenhum de vós tem sequer consciência.
Por isso, revela-se uma integridade que ele, pelo menos por vezes, não reconhece. Vocês próprios adotam uma personalidade, embora normalmente não tenham consciência disso.
Por isso, eu adoto uma personalidade que possa comunicar com a vossa.

De certa forma, a minha é heroica, maior e multidimensional. Por outro lado, só posso operar mentalmente no vosso mundo. É o Ruburt que tem de andar na rua. O Ruburt pode andar na rua, fácil e naturalmente.

Passou um importante patamar de crenças que o conduziu a melhorias físicas definitivas. Essas melhorias continuam. Ele agora tem de as juntar — isto é, está no processo de juntar as novas crenças, coordenando-as. Isto leva-me a um ponto específico — difícil de descrever. Ele precisa de um equilíbrio psicológico particular. Por um lado, não deve ser impaciente. Por outro lado, não deve deixar que ideias sobre o tempo e o corpo o impeçam.

O Frank tem sido de grande ajuda, porque consegue deduzir fisicamente as mudanças que estão a ocorrer, oferecendo assim "provas físicas".
No entanto, o Frank acredita que os músculos só podem funcionar de uma certa forma no tempo.
Ele supõe que certas melhorias, portanto, têm necessariamente de levar um determinado tempo.

Tal é o caso, de um modo geral.
E, no entanto, a agilidade das crenças pode triunfar completamente sobre tais ideias.

(11:42.)

O Ruburt deve usar a avaliação física do Frank como encorajamento, mas não deve ficar limitado por ela.
Os músculos precisam de tempo, falando praticamente.
Mas o tempo necessário pode ser prolongado se for demasiado enfatizado.

Todo o problema dos dentes é resultado da tensão aplicada às mandíbulas.
O que disse anteriormente continua a aplicar-se a esse ponto.

Foste de grande ajuda, mais agora do que nunca, pois ele precisa da tua avaliação encorajadora de que ele é fisicamente atraente.
De que ele não está sozinho, mas que tem-te a ti para discutir estas questões.

O patamar, no entanto, é apenas isso.
Ele está pronto para outro salto de compreensão, que o levará a outro ponto "mais elevado".
Ele está a aprender a usar melhor os seus métodos.

Fim da sessão, e uma calorosa boa noite.

(11:47. A Jane disse que sentiu o Seth Dois atrás dela, pela primeira vez em muito tempo. Sentiu essa outra personalidade atrás do Seth enquanto estava em transe, mas não conseguiu aceder-lhe... "Sinto-me meio zonza", disse. Bebeu três garrafas de cerveja durante a sessão — mais do que o habitual. "Bem, vou consegui-lo", disse, "ou pelo menos tentar", referindo-se a tentar canalizar o Seth Dois.)

(11:50. Ela pôs os óculos novamente. "Está a entrar tão devagar..." Uma pausa de um minuto. Fez vários gestos faciais enquanto tentava começar a falar depressa o suficiente — eu já a tinha visto passar pelos mesmos efeitos em algumas das suas experiências "massivas". Quando finalmente começou a falar, a voz estava mais aguda do que o habitual — bastante mais aguda — mas não tão aguda como eu recordava das primeiras vozes do Seth Dois. Também oscilava muito mais e era consideravelmente menos mecânica e distante. Enfatizou as sílabas na maior parte das vezes, como no passado, e os olhos estavam semi-abertos. O Seth Dois:)

Descansa sabendo que nenhuma ex-pe-ri-ên-cia é sem valor, mas serve como luz.

(Pausa longa, olhos fechados.)

Mes-mo as apa-ren-tes falhas ser-vem como ex-pe-ri-ên-cia em mundos que não conhe-ces.
Eles estão cons-cien-tes dos vossos es-for-ços.
Os vossos actos vão para um banco de ex-pe-ri-ên-cia de onde outros podem beber.

(Pausa.)

Não há atos inu-téis, pois todos são vá-li-dos, e con-tri-buem para bancos de ex-pe-ri-ên-cia e para o nas-ci-men-to de cé-lu-las que são dotadas com a vossa ex-pe-ri-ên-cia como co-nhe-ci-men-to.

(Pausa.)

Assim também be-ne-fi-ci-as de ou-tras fon-tes de sa-be-do-ria além da tua.

Se fores há-bil, podes invo-car essas ou-tras fon-tes para so-lu-ções.

En-tão mes-mo a com-pre-en-são ce-lu-lar tur-bi-lho-na neste ser que in-du-zi-rá au-to-ma-ti-ca-men-te reco-nhe-ci-men-tos psi-co-ló-gi-cos.

Nós es-ta-mos dis-tan-tes mas vi-tais.

A nossa men-sa-gem é di-ri-gi-da através das vossas psi-cas de fu-tu-ros e pas-sa-dos pro-vá-veis, nos quais nós so-mos os pa-is da vossa ex-pe-ri-ên-cia...

(12:02. A Jane parou de falar, e pensei que a sessão tinha terminado. Ela saiu do transe — ou assim pareceu. "Não consigo obter mais — ou estou confusa", disse, após uma pausa. "Uau — estou mesmo fora...")

(Mas depois, às 12:05, o Seth Dois voltou:)

Vocês são vi-tais por-que nós vos con-si-de-ra-mos uma par-te da nossa ex-pe-ri-ên-cia.

Vocês triun-fam por-que nós so-mos, e na nossa con-sci-ên-cia está a fon-te de toda a vi-ta-li-da-de — *(sussurrando:)* uma ténue tra-du-ção...

(12:07. "Desisto", disse a Jane, saindo do transe. A sua recitação como Seth Dois tinha acelerado um pouco após um início lento, e adquirira quase um ritmo de canção. Por vezes enfatizava mais as sílabas das palavras do que as próprias palavras; outras vezes não.)

("Nem sequer consigo explicar", disse. "Foi uma coisa mesmo estranha. Foi como se eu estivesse a tentar comunicar com o meu dedo grande do pé a partir da cabeça, ou algo assim. Nem seria verbal. Mas foi como se estivesse a falar com outra parte de mim que estava assim tão longe de mim...")

("E tive a sensação de que tudo aquilo estava na cor violeta", disse a Jane, passados alguns minutos. "E agora sinto Sumari no fundo da cabeça... em palavras..." e recitou algumas. Saíram facilmente. "Tudo isso foi completamente inesperado para mim", disse sonolenta. Sentiu os efeitos da cerveja. "Percebo como está tudo ligado àquilo que escrevi esta tarde — sobre o material do Wheeler e aquela carta que recebi no outro dia...")

(Referia-se a quatro páginas de material sobre buracos negros, etc., que tinha escrito ontem à noite, após ter recebido uma carta do Pensinger em Trumansburg, Nova Iorque: tenho uma cópia no arquivo, e a Jane também. Também tenho o material do Wheeler da Intellectual Digest, Dezembro de 1972. Certamente há uma ligação com tudo isto no telefonema que a Jane recebeu do Andrija Puharich há alguns dias; ele queria que ela visse o que conseguia obter sobre física; ele tinha estado numa reunião de físicos na Universidade de Princeton, base do Wheeler; deu à Jane os nomes de alguns físicos conhecidos que estavam interessados no que os médiuns podiam obter, mas ela não se lembrava de nenhum nome.)

SESSÃO 769 (PARTE ELIMINADA)

(O material seguinte é da 769ª sessão.)

(11:33. Meio em tom de brincadeira:)

Antes dos meus comentários para o Ruburt: achei que o meu comentário atrevido sobre "sem restrições" foi bastante adequado ao conteúdo do material *(sobre a sexualidade humana).*

É difícil ser pudico ao discutir tal tema — mas se acharem que outros podem ficar ofendidos, façam como quiserem.

Ora: o Ruburt, claro, inibiu impulsos físicos.

À medida que os volta a sentir, é natural que no início haja alguma confusão. Ele terá escolhas a fazer que antes não tinha — escolhas que evitava conscientemente.

As decisões eram delegadas ao comportamento inconsciente.

Não deverá, portanto, perturbar-se demasiado se lhe parecer que toma "a decisão errada" num dado momento, pois o processo de tomar consciência dos impulsos é agora a questão importante, e depois decidir entre eles.

Sentiu-se particularmente "corajoso" esta manhã.

Vieram-lhe algumas ideias para o "Seven", e o impulso de as escrever.

Ao mesmo tempo surgiu um impulso inibido — o de ir à casa de banho — que tinha ignorado. Deixou que ambos surgissem ao mesmo tempo.

Isto resultou num conflito consciente antes evitado, e numa série de pensamentos e impulsos conflitantes. Pensou que devia escrever, e queria escrever.

O impulso era forte. O impulso corporal de se mexer e de ir à casa de banho era ainda mais forte. Decidiu fazê-lo, mas sentiu-se culpado.
Depois varreu a cozinha, porque o corpo queria o movimento, e ele também.

Almoçou, e tomou banho — algo que também tinha adiado.
Mas antes disso, decidiu propositadamente exercitar-se — daí as escadas.

Duas questões estavam envolvidas.
Punha-se à prova por não ter escrito, tornando a tarefa muito difícil.
Por outro lado, certos ligamentos tinham sido libertados na perna direita.
Estavam a começar a entrar em maior atividade, mas a perna ainda não estava pronta para suportar todo o peso que teve de pôr sobre ela no degrau de cima.

Até certo ponto ele sabia disto, mas sentiu-se desafiador o suficiente para tentar na mesma. Não tinha escrito. Sentiu o impulso de pintar, e pintou.
Mas ao fim da tarde estava num estado de espírito muito mau.

Teve o bom senso de escrever as suas notas, no entanto, por isso a questão não ficou enterrada. Foi um conflito criativo.

Nestes casos, no entanto, e com a tua compreensão, ele deve sentir-se livre para te chamar, independentemente do que estejas a fazer.
Isto também será mais fácil para ti a longo prazo.

Tais questões só surgem em certas fases.
O seu estado de espírito estava tão mau porque sentiu que não conseguia vencer, acontecesse o que acontecesse.
Se tivesse escrito, pensava, então teria negado os impulsos corporais.
O "erro" foi simplesmente o resultado de uma série de tais impulsos negados, que depois deixou soltar-se todos de uma vez.

É muito melhor, no entanto, fazer isso e aprender, do que negar completamente os impulsos.

Fisicamente, agora, ocorreram mudanças mais importantes, de carácter significativo. Essas mudanças estão a desencadear outras. Essas mudanças sentidas, claro, são responsáveis pelo facto de ele ter sentido vontade de tentar as escadas desde logo.

(Pausa às 11:58.)

Ele portou-se bem no dentista. A tua atitude foi uma ajuda. Foste solidária. Terão de enfrentar juntos certas questões importantes, quando ele se sentir suficientemente bem para querer ativamente ir a lojas.
Nessa altura dar-vos-ei conselhos.

Recomendações: deve reservar-se, diariamente, meia hora específica, a qualquer momento, para atividade física clara, em que esse impulso seja

incentivado e onde não haja conflito. Ou seja, ele não deverá estar a escrever nem a fazer outra coisa nesse período. Por agora pode ser qualquer coisa — aspirar, caminhar dentro ou fora de casa — o que quiser. É um período mínimo. Não precisa de tentar fazer mais. Na verdade, não deve, pois quero que sinta uma simples sensação de realização.

Por agora, deve reservar para si três horas por dia para escrever, ou para pensar em escrever — para sonhar acordado, mas sem se deixar consumir. Durante esse período, deve levantar-se pelo menos uma vez para ir à casa de banho.

Fisicamente, a coordenação é a próxima questão importante. Muitas áreas já ativadas estão a aprender a cooperar novamente com outras estruturas do corpo. A ativação geral está a correr muito bem, no entanto.

Certos impulsos são ativados à medida que o corpo percebe que têm hipótese de realização — ou seja, os impulsos são reativados por uma certa ordem. Tornam-se mais fortes à medida que a execução deles se torna mais assegurada.

O Ruburt pode, por isso, sentir vontade de realizar atos, e deve experimentá-los antes de conseguir executá-los com competência.

As minhas recomendações estão adaptadas à condição dele neste momento. Quero também que ele leia as sessões antigas sobre trabalho e espontaneidade.

Fim da sessão.

("Sim—")

Uma calorosa boa noite.

("Igualmente para ti, Seth. Boa noite." 00:09.)

SESSÃO 770 (PARTE ELIMINADA)

5 DE ABRIL DE 1976

(O material seguinte é da 770ª sessão.)

(11:41.)

A condição do Ruburt melhorou imensamente.

Ele respondeu de maneira excelente às minhas sugestões *(da semana passada).*

O lado direito está a ser altamente ativado — áreas que ligam a anca, o joelho e o tornozelo estão a ser correlacionadas para os movimentos necessários, todos altamente interligados.

Está a ocorrer uma reativação total.

Ele apercebeu-se, em retrospetiva, de algumas das minhas razões para a meia hora de atividade física que recomendei.

(Divertido:) O sábado está incluído, mas o domingo não.

Ele está a pensar no que fazer fisicamente, o que altera automaticamente as suas expectativas mentais e melhora ainda mais as suas crenças.

Podem esperar-se acelerações, e algumas surpresas.

(Em voz alta:) Fim da sessão—

("Está bem.")

As mais calorosas boas noites.

("De acordo, Seth. Muito obrigado.")

Os livros continuarão a vender.

Não te preocupes com a pausa.

("Obrigado. Boa noite.")

(23:46. "Não estou com energia suficiente", disse a Jane, "mas há muita coisa que ele podia dar agora sobre o problema da úlcera. Está tudo lá. Talvez devesse fazer uma pausa curta e tentar atravessar tudo numa noite — obter tudo o que conseguir…")

(A observação da Jane referia-se ao material do Seth, dado na sua narração do livro mais cedo na sessão desta noite.)

SESSÃO 771 (PARTE ELIMINADA)

14 DE ABRIL DE 1976

(O material seguinte é da 771ª sessão.)

(11:05.)

Dá-nos um momento.

Fim do ditado.

Sugestões práticas.

Cada um de vós precisa de dois períodos de 5 minutos por dia, no mínimo, nos quais relaxem propositadamente as tensões mentais e físicas pelos métodos que escolherem.

Dois períodos de 10 minutos seriam excelentes — se conseguirem arranjar o tempo. Isto quebraria automaticamente tensões que antes deixaram acumular-se, independentemente da sua natureza. Sobre a condição do Ruburt: as melhorias físicas continuam definitivamente.

Como já disse, o equilíbrio geral deve ser mantido, e está a ser mantido, no geral, enquanto o corpo ainda passa por muitas mudanças de postura que passam despercebidas, à medida que os músculos se fortalecem numa ordem precisa, e a circulação aumenta.

Estas mudanças ocorrem de forma constante; no entanto, algumas seriam demasiado chocantes para o corpo se acontecessem de uma só vez.

As veias e artérias devem habituar-se gradualmente, tornando-se elásticas, à nova circulação, e não devem ser subitamente obrigadas a trabalhar mais sem estarem devidamente preparadas.

Tudo isto está a acontecer.

As articulações estão a ser libertadas — as principais, mas de formas naturais, para que não seja exercida tensão excessiva sobre os ligamentos vizinhos, que por sua vez estão a ser esticados e renovados na devida ordem.

Isto deve ser considerado. A regeneração está a ocorrer, e acelera novamente numa certa ordem. Então parece que de repente ocorre uma melhoria funcional. Os papéis do Ruburt para ti são importantes, porque mostram como ele pensa, e facilitam a comunicação clara. Os períodos de relaxamento ajudarão a interromper os teus próprios problemas.

Dar-te-ei uma sessão pessoal sempre que quiseres, à tua conveniência.

O nosso bom amigo *(Orville Tigerman):* A-I-N-E-I-D — esse é o nome da sua entidade, e envio-lhe as minhas mais calorosas saudações.

Fim da sessão.

("Está bem. Muito obrigado, Seth. Boa noite." 23:18.)

(Pronunciado: Ái-nê-id.)

SESSÃO 772 (PARTE ELIMINADA)

19 DE ABRIL DE 1976

(O material seguinte é da 772ª sessão.)

(11:49.)

Resumidamente: à medida que a circulação melhora, certos tecidos sentem-se mais preenchidos. Estão a ser almofadados. Os tendões estão a alongar-se.

Mais uma vez, as mudanças ocorrem em ordem, e é de extrema importância que o Ruburt confie nessa ordem. É natural sentir-se perturbado ou triste, ou com vontade de chorar quando o corpo dói, seja por que razão for. Os joelhos exercitam-se enquanto o Ruburt dorme, e alongam-se quando não têm peso sobre eles. Os ligamentos, em particular, podem então sentir-se doridos.

Seria melhor que ele chorasse sempre que lhe apetecesse, plenamente. Isto não é falta de crença ou de otimismo, mas uma resposta honesta num dado momento, e uma que permite ao corpo uma libertação natural da tensão.

Ele receia que tal ato te deixe num mau estado de espírito, mas ambos devem compreender que é terapêutico, e também ativa o corpo de formas benéficas. Isto é muito melhor do que "tentar ser corajoso."

Naturalmente, se deixados por si próprios, homens e mulheres chorariam sem embaraço, pois o choro não teria conotações de derrota, tal como o céu não se envergonha quando chove.

Tensões acumuladas conduzem obviamente à depressão.

Num homem, chorar é considerado o pior tipo de comportamento.

Numa mulher que se considera intelectual, aplicam-se as mesmas conotações.

Ambos têm algum receio, cada um de vós até certo ponto, de precisar de conforto um do outro, ou de o pedir verbalmente — algo bastante de acordo com certas crenças sexuais.

O Ruburt, querendo um certo tipo de carreira, tentou ser menos feminino. Pensavas no teu pai, de muitas maneiras, como feminino — passivo, e na tua mãe — de muitas maneiras, agora — como agressiva e masculina, embora fosse emocional.

Em qualquer caso, o Ruburt via a tua arte como não competitiva, solitária, intuitiva, e oposta ao papel masculino estereotipado.

Por isso, se cede ao impulso de chorar, sente que te força a comportares-te de forma estereotipada masculina — num papel que rejeitaste, e com razão.

Ele também sente que chorar é dependente de forma feminina, e vai contra o facto de ter rejeitado o papel feminino estereotipado.

Com um exemplo tão pequeno, no entanto, vês como tais papéis, mesmo quando largamente negados, influenciam e limitam a expressão.

A condição física está a melhorar.
Como disse, isto não significa que, em certas fases, se os joelhos doerem ele não possa chorar, ou que algum de vós deva considerar isso uma derrota.

Na verdade, a expressão é uma parte natural da cura, e conduz a uma grande comunicação.

Ele tem tido mais apetite ultimamente.
Está a usar mais alimento, a construir novas células, e deve estar atento para comer sempre que sentir o impulso.

SESSÃO 778 (PARTE APAGADA)

31 de Maio de 1976

Já que é tarde vou terminar a nossa sessão—mas deixo-te alguma energia. Usa-a como quiseres. Os meus mais calorosos cumprimentos e uma boa noite afetuosa.

(*«Muito obrigado, Seth. Boa noite.» 00:12. A Jane disse que, exatamente quando o Seth disse boa noite, sentiu "um livrinho" à sua esquerda. Era muito pequeno e de cor escura; não sabia se mais tarde iria aumentar de tamanho ou o que aquilo significava. Mais cedo nesse dia, tinha-se perguntado para onde o material sobre Cézanne a poderia conduzir—tinha especulado se seria para livros sobre visões do mundo envolvendo outras pessoas, ou algo assim...*)

(11:09) O Ruburt está impaciente de propósito, claro. A sua impaciência serve para lhe lembrar vigorosamente que está realmente empenhado na sua recuperação, e assegura-lhe que não vai "regredir". Além disso, proporciona-lhe uma libertação de energia agressiva reprimida que, até certo ponto, atua como um estimulante muscular. A reorientação global continua, com novas áreas a serem afetadas. A força muscular está a ser gradualmente reforçada, permitindo depois uma maior capacidade. Cada mudança que nota, por mais

pequena que seja, atua como um gatilho, ativando outras partes do corpo, que também precisam depois de ser despertas, exercitadas e fortalecidas antes de começarem, por sua vez, a desempenhar um papel novo e fiável na mobilidade geral. A circulação está praticamente restaurada agora. Isto significa que certas áreas são primeiro "alimentadas" e depois começam gradualmente uma nova atividade. A postura corporal tem sido o resultado de inúmeras pequenas obstruções. Algumas áreas anteriormente afetadas estão agora quase normais.

Outras áreas estão a ser libertadas conforme a sua própria natureza. Nos teus termos, e falando praticamente, podiam ser danificadas se fossem libertadas repentinamente e fora de ordem, tendo de suportar o peso do corpo. Desta forma, a ordem é progressiva e fiável. As necessidades globais do corpo estão a ser melhor satisfeitas mesmo enquanto os sintomas são minimizados. Os sinais físicos que ele reconhece são indicações claras da excelente resposta do corpo e previsões de uma capacidade futura. A impaciência do Ruburt, então, não deve ser exagerada, pois assim anula o seu propósito. Fim da sessão...
(*23:24. «Muito obrigado, Seth.»*)

SESSÃO 779 (PARTE ELIMINADA)

14 de Junho de 1976

(11:23) Isto não é ditado. *(divertido:)* Correndo o risco de me repetir, faço estas observações (para ti). Não estás ameaçado. Vives num universo seguro. Vives. Não precisas de acreditar que o mundo dos jornais não existe, mas tens de acreditar que esse mundo não te pode ameaçar. Com tal crença atrais probabilidades de tal forma que realmente evitas as ameaças que aparecem a um certo nível da realidade.

Ao fazê-lo não só ajudas a ti próprio como também aos outros, pois eles percebem a tua segurança e procuram as razões. O mar é perigoso se estiveres no meio do oceano sem um barco. Mas se estiveres num bom navio, com todas as comodidades, então o oceano torna-se numa aventura agradável. Viajar de uma margem à outra transforma-se numa grande aventura de aprendizagem, na qual tanto o mar como o céu são observados em todos os seus humores e nuances enquanto permaneces seguro o tempo todo. Não ajudarias ninguém se saltasses do navio para ver se o oceano é realmente

perigoso sem um barco. Em vez disso, mostrarias aos outros como embarcar numa embarcação dessas. Quando tens as tuas dificuldades de estômago insistes, no entanto, em olhar por cima da borda e dizer "essas ondas são perigosas e ameaçadoras", esquecendo-te momentaneamente que estás realmente seguro a bordo da tua embarcação. Isto é apenas um resquício que a compreensão irá dissipar. A analogia, no entanto, é boa para ti. Às vezes sentes-te culpado por te sentires relativamente bem enquanto outros têm menos vantagens.

Quando isso acontece, então absorves tais ameaças quase como se acreditasses que isso de alguma forma compensaria. A reação de pânico que às vezes imaginas ajuda-te a lembrar o pânico em que muitas pessoas passam grandes partes das suas vidas. A maneira de as ajudar, porém, é aperfeiçoares a tua própria embarcação— as tuas crenças—para que outros possam usá-las também. Qualquer incidente pode servir de gatilho para tal dificuldade, mas a causa básica é como acabei de dizer. Acompanhas-me?»

(*«Sim.» Pensei que o material era muito bom.*)

«A resposta está em compreender o que acabei de dizer. O mesmo aplica-se ao Ruburt. A mensagem do Sete foi, claro, legítima. O corpo natural e o mundo natural são espirituais. Proporcionam toda a energia e capacidades de cura necessárias. O mundo social de ideias e crenças representa maneiras de ver a natureza e a espiritualidade. O Ruburt está finalmente a libertar-se, a dispensar crenças que antes aceitava do mundo—crenças que criavam conflitos—e agora a unidade da sua natureza está a curá-lo. Ele sente o espanto da criatividade à medida que se torna fisicamente evidente, e essa força está a ser libertada nas vossas vidas. Junta-te a isso e as tuas próprias dificuldades também se dissiparão. As minhas palavras são simples e ainda assim mais pertinentes do que percebes. Diz ao Ruburt para dizer à Venice (McCullough) que irei ver o Howard e aliviar o seu caminho. Fim da sessão e uma calorosa boa noite.»

(*«Muito obrigado, Seth. Está muito bom. Boa noite.» O Ruburt também esteve a recuperar durante esta sessão.*)

(23:45. «Sim.»

(*Algumas notas: a Jane continua a libertar-se dos seus sintomas, ainda que demasiado devagar para o seu gosto. Teve algumas melhorias notáveis nas últimas duas semanas especialmente—incluindo uma durante a noite: ficou deitada na cama, "desfalecida" numa quase êxtase, durante cerca de*

duas horas, e está a escrever o seu próprio relato dessa experiência que foi claramente uma cura profunda.

(O Howard McCullough está a morrer de cancro em St. Petersburg, na Florida. Depois da sessão a Jane telefonou à esposa dele, a Venice, e tentou oferecer algum conforto.

(A Jane faltou à sessão da semana passada porque, à noite, se sentia tão relaxada pelos próprios processos de cura que não conseguia concentrar-se o suficiente. Sentiu-se um pouco assim antes da sessão desta noite, mas decidiu tentar manter-se focada.)

SESSÃO 781 (PARTE APAGADA)

28 de Junho de 1976

(11:40) Para o Ruburt—um exemplo do dito e do não dito, do implícito e do aparente. Ele não pode ver para dentro do seu corpo. O diagnóstico do Frank das mudanças benéficas nos músculos, ligamentos e força, é bastante exato, embora mesmo ele não consiga deduzir outras mudanças mais profundas. Estas continuam realmente, quer o Ruburt esteja acordado ou a dormir. O corpo agora assegura-se de que se mexe. Durante o sono muitas vezes são experimentados novos movimentos.

Isto pode ser momentaneamente perturbador simplesmente porque ele quer dormir, mas o corpo é despertado de propósito. Ele está a confiar no implícito, no mundo invisível da mente, à espera de melhorias definitivas na locomoção. Isto é perfeitamente natural. Como não podem ver os mecanismos internos do corpo, concentram-se noutras melhorias, e se estas não forem suficientemente grandiosas, é fácil ficar desanimado.

O corpo, porém, na sua própria sabedoria, efetua ajustes gerais que depois se tornam especificamente visíveis, e estes são muitas vezes pequenos—mas vitais. Essas áreas vitais mas pequenas estão agora a ser tratadas. São pequenas apenas no sentido de que a sua melhoria não se manifesta de imediato, mas são pontos de pivô dos quais dependem áreas importantes.

São muito mais importantes do que, por exemplo, parece bom para o Ruburt mas não de grande significado que as zonas dos dedos dos pés tenham mais sensibilidade—mas isto significa que o sistema circulatório está imensamente melhorado. Antes, as pernas não precisavam de tanta circulação.

Estão a preparar-se para funcionar normalmente, e isso requer uma boa circulação.»

Isto é responsável pela sensação alterada que o Ruburt tem da própria pele, à medida que esta se torna mais macia e flexível, para que possa esticar-se com a nova mobilidade. A pele tinha-se apertado sobre os músculos, por exemplo. O objetivo de tudo isto, claro, é confiar no eu interior — a origem de praticamente qualquer problema. Diz-lhe para ser paciente com a sua própria natural impaciência — para ter uma atitude descontraída mesmo em relação a isso. As pernas endireitaram-se — isto é, os ligamentos e músculos endireitaram-se, e de forma considerável. Não é tão notório como poderia ser porque elas, as pernas, ainda estão num processo de mudança que envolve o corpo inteiro. É por isso que notou a mudança para melhor quando estava deitado, ao tentar esticar as pernas sem peso sobre elas.

Claro que estas melhorias contínuas irão mostrar resultados mais específicos. Será atingido um ponto global de desempenho, onde uma nova postura, melhor e definitivamente notável, e uma maior mobilidade, surgirão — a partir dos quais ocorrerão novos ajustes. Quando isso acontecer, nenhum de vocês terá de continuar a acreditar apenas por fé a esse grau. Mas não minimizem essas melhorias tão necessárias que estão a acontecer diariamente. O Ruburt já não se sente deprimido "sem razão", como muitas vezes acontecia. É natural sentir-se em baixo se estiver com dores, mas isto é algo diferente de um clima interior geralmente sombrio. Ele desfruta ativamente da comida. A textura do corpo dele está a tornar-se mais jovem.

Os ligamentos, articulações e músculos estão a ganhar flexibilidade. A sua determinação é clara. A festa *(na casa do Gladston)* foi um símbolo importante, e ele usou-a bem, e tu também, pela tua atitude. Eu só queria falar sobre isto, para vos encorajar a ambos. Pensem pelo menos na ideia de saírem ocasionalmente juntos, pois os pensamentos são importantes. O sentimento está acelerado, como o Ruburt suspeitava, nas noites de sessão, tanto antes, durante como depois das sessões. Ele tem a ajuda de um médico Sumari. E dentro de algum tempo tentarei explicar isso de forma mais completa. Deixo-lhe energia de cura. *(em voz alta, sorrindo:)* Agora despeço-me com uma afetuosa boa noite.»

(*«Muito obrigado, Seth. Boa noite.»*) (*00:09*)

SESSÃO APAGADA

4 de Julho de 1976

(*Pedi à Jane para realizar esta sessão para que pudéssemos obter informações sobre duas questões: 1. As vendas dos livros dela, tanto em capa dura como em brochura. 2. O estado dela em relação aos sintomas.*)

Boa noite.

(*«Boa noite, Seth.»*)

A sessão destina-se a cobrir os pontos que pediste. Agora, tu próprio mencionaste esta noite algumas questões importantes relacionadas com os livros, no que diz respeito à sua natureza particular. Quando publicas uma brochura nossa, isto é como publicar um novo livro pela primeira vez. Estou a falar apenas dos nossos livros — não, por exemplo, de romances ou de outros "tratados ocultos". Se te recordas, o livro "O Material de Seth", com a Prentice, demorou algum tempo a ter sucesso.

Foi distribuído para livrarias e áreas especificamente ligadas ao campo oculto convencional. Mesmo que essas pessoas estejam familiarizadas com a área geral do nosso trabalho, o livro ainda assim não se encaixava num molde geral. Demorou, então — embora não demasiado tempo — até que o livro começasse a vender bem. Os outros livros seguiram-se rapidamente, com, nesse sentido, uma vantagem de vendas já estabelecida. O público em geral, no entanto, esteve obviamente em grande parte alheio aos livros.

Publicá-los em brochura apresenta um quadro diferente. Mais uma vez, eles não se encaixam no panorama geral do oculto, tal como o público em geral o entende. Não há uma posição, nenhum Deus no topo da montanha, e nenhum médium estúpido ou dócil a ser usado pelos espíritos ou de outra forma. O trabalho não é simplista. Por isso demorará mais tempo ao público geral do que, por exemplo, com o "Material de Seth" em capa dura, por várias razões. Como mencionaste, estás de fora, sem te encaixares em nenhum molde aceitável. Além disso, o público geral, nesses termos, não sabe como reagir. Muitos, ao pegarem nessas brochuras, fazem-no por impulso e não estão familiarizados com livros desse tipo. Não podem simplesmente desdenhar o assunto.

Os livros exigem questionamento pessoal. Algumas pessoas ficam assustadas. Também ficam intrigadas. Mas muitos adiam gastar mais dinheiro, digamos, num livro de capa dura, porque isso implicaria um compromisso com as ideias em si. Os livros são imediatos de uma forma que, por exemplo, os livros do Castaneda não são. O Castaneda fala de

comportamentos realmente exóticos do ponto de vista cultural de vocês. Nós estamos a dizer que as mudanças podem ser feitas dentro da própria cultura. Não é preciso ser um guru indiano, ou aparecer e desaparecer à vontade, por isso os livros convidam a um desafio imediato. As pessoas não se sentem ridículas ao comprar uma brochura dessas, mas muitas dessas pessoas, agora do público geral, têm de fazer certos ajustamentos mentais antes de estarem dispostas a gastar mais. Gastar mais significa que consideram as ideias válidas. As três brochuras são como balões lançados com mensagens escritas. Por isso há um atraso, mas o quadro geral é como já o descrevi no passado.

Os livros irão ter sucesso. As brochuras são importantes, independentemente dos valores de vendas, porque aparecem no mercado comum, fora dos nichos esotéricos. Tens um núcleo leal de leitores que já estavam geralmente familiarizados com livros "ocultos" — mas, num sentido mais alargado, esse é um caminho estável mas sem saída. Pode ser garantido, pode crescer ligeiramente, mas não afetará a cultura geral de forma considerável. Além disso, a partir deste outro mercado geral (das brochuras), irás continuamente atrair um novo grupo de leitores. Em certa medida tens estado a "atingir os movimentos subterrâneos".

Muito bem, e importante. Mas agora estás a competir, como não estavas antes, nesse mercado geral com todos os produtos culturais convencionais. Como mencionado, também não estás a apresentar o nosso material de modo a basear-se nos clichés do campo oculto como o público os entende. Muitas dessas pessoas também não são, em geral, leitoras habituais. O Ruburt (a Jane) mencionou isso. Muitas não têm vantagens culturais. Não vão naturalmente às livrarias — mas irão.

Dá-nos um momento... As brochuras não sairão de circulação, exceto por curtos períodos. Não terão um crescimento rápido de vendas, mas terão, e proporcionarão um rendimento fiável. Em vários aspetos o panorama mudará. A brochura "Realidade Pessoal" será altamente importante nas mudanças que ocorrerão. Estão num período de transição. Se saíssem de forma grandiosa, promovendo os livros, aparecendo em programas, poderiam de facto acelerar o ritmo — mas ao fazê-lo outros intangíveis também seriam alterados.

Há uma grande diferença entre manter sempre as pessoas em mente e fazer espetáculo para o público por qualquer razão, mas haveria uma tendência para os propósitos se alterarem. Não é que esses desafios não fossem ser enfrentados, mas ao enfrentá-los acabariam com um tipo diferente de trabalho e experiência. Não tenho nada contra bestsellers, e como previ os

livros terão sucesso financeiro além de tudo o que imaginariam — mas ao longo do tempo, de forma fiável, e de uma maneira que também se adequará melhor ao temperamento da época. Ou seja, os livros terão um papel forte e ativo ao longo das vossas vidas, em vez de, por exemplo, venderem milhões num ou dois anos e depois desaparecerem da cena. Esperamos educar as pessoas, e isso não vos dá um bestseller da noite para o dia, mesmo com o meu humor para divertir as pessoas. Estarão mais do que financeiramente confortáveis — muito melhor no futuro — embora não necessariamente num futuro próximo, como no próximo ano, do que estão agora.

Ser uma sensação financeira da noite para o dia, no entanto, apresentaria uma realidade que não se encaixa nos vossos planos e propósitos conjuntos. Isto não significa que haja algo de errado com tal sensação repentina. Muito provavelmente, o Ruburt irá dar algumas aulas no futuro, não imediatamente, com um formato completamente diferente. Os vossos propósitos e os propósitos dos três editores misturam-se e fundem-se, com um conhecimento inconsciente da importância dos livros e das formas como devem ser apresentados — não que não haja também alguns "naturais" mal-entendidos aqui e ali.

As questões operam de forma tão clara para mim que é-me difícil compreender que pareçam escapar à vossa atenção. É difícil para mim separá-las. Para mim, são minúcias. As duas vendas à Bantam, por exemplo, "Material" e "Seth Fala", serviram propósitos para vós e para o Ruburt, e também para a Prentice.

O dinheiro imediato resultante dos contratos serviu como reforço financeiro numa altura em que vós e o Ruburt precisavam dele. Isto foi mais importante do que pareceis recordar. (*Embora eu tenha isto em mente. E a Jane também, penso eu.*) O Ruburt estava preocupado com o dinheiro no banco naquela altura — e não com os royalties daqui a seis meses ou um ano. A Prentice queria estabelecer uma ligação massiva com o mercado de livros de bolso, pois para eles isto significa que um livro é bom e tem valor financeiro. Eles também queriam dinheiro rápido. Foi um ano financeiramente fraco para eles. Eles também precisavam de reforço financeiro. Vós e o Ruburt também queríeis que os livros estivessem no mercado geral.

Os livros de bolso não reduziram o mercado ocultista que já tinham assegurado. Essas pessoas já leram os livros e estão à espera de mais. Teria havido um intervalo nas vendas até ao próximo livro, o qual, por sua vez,

motiva os leitores fiéis a adquirir os outros que possam ter perdido pelo caminho.

Os livros de bolso, entretanto, estão a captar novos leitores que irão alargar a vossa base. Em termos de vendas, estariam mais ou menos na mesma posição agora, quer os livros tivessem sido vendidos para os mercados de massas ou não. A vantagem, no entanto, ainda não se manifestou; pois as pessoas ainda estão imersas nos livros que têm.

Faz a tua pausa e abre a nossa cerveja. (*10:45—10:52.*)

Os livros exigem muito mais da parte do leitor do que a maioria dos livros. Por isso, os nossos leitores sentem um sentido de realização quando os terminam.

Por outro lado, as ideias são tão desafiantes que demoram algum tempo. Leem um livro várias vezes. O *Realidade* "*Desconhecida*" terá um desempenho ainda melhor do que o *"Realidade Pessoal".*

A Prentice sabe que as edições em capa dura continuarão a vender bem ao longo dos anos. Eles também entendem que os livros de bolso do mercado geral não duram — ou seja, desfazem-se. As pessoas que realmente apreciam estes livros acabarão por comprar as edições da Prentice quando os seus próprios exemplares se gastarem, usando as edições em capa dura para fazer anotações, etc.

Muitos também não gastarão dinheiro numa edição de capa dura a não ser que primeiro tenham achado o livro suficientemente valioso através da leitura dos livros de bolso.

Se tiveres mais perguntas sobre este assunto, pergunta-me agora ou mais tarde.

("Bem, então será mais tarde, suponho.")

Dá-nos um momento. Então, o próximo tema. (*10:58.*)

Há pouco que eu possa dizer que já não tenha dito.

Quando estás preocupado, é porque de cada vez o corpo se comporta de forma diferente. O Ruburt está no processo final necessário para endireitar as pernas e conseguir uma postura corporal completamente diferente, mais normal.

Houve no passado algumas melhorias notáveis, mas sem um endireitamento geral das pernas, por exemplo. Houve relaxamentos e ele sentiu-se melhor, mas agora estamos a lidar com mudanças gerais e definidas, em que os ligamentos estão a ser estendidos. Os músculos já foram relaxados no passado, embora sem alongamento. Foram relaxados mantendo posturas

“não naturais”. Esses relaxamentos — que foram agradáveis — levaram a uma situação em que as posturas “não naturais”, que eram operacionalmente fiáveis, começaram a desaparecer.

Os ligamentos e os músculos estão agora em movimento. Em certa medida, a antiga postura fiável já não funciona. A nova postura natural pretendida ainda não foi alcançada, mas está agora ativamente em processo de ser atingida.

A sua postura característica funcionava para o que era, e estava bloqueada em todas as suas partes. Está a desbloquear-se. Nesse processo, e apenas por vezes, há períodos em que parece que o corpo dele, ou certas partes dele, são menos fiáveis.

Houve duas áreas principais: a área da cabeça-maxilar, mantida numa determinada posição, mais ou menos, resultando em posições particulares dos ombros e dos braços. A outra área envolvia ligamentos e músculos que ligavam as coxas ao tronco, resultando no comportamento dos joelhos e das pernas em geral.

Toda esta área (*com gestos para as ancas e coxas*) aqui e aqui apertava a zona dos joelhos e mantinha-a. As articulações dos joelhos eram então restringidas, mantidas fechadas. As duas áreas resultavam na sua postura. Estas têm de ser corrigidas enquanto ele mantém o equilíbrio. As zonas das coxas e todas as suas partes estão agora ativadas, geralmente num padrão alternado.

A interação constante e o processo de cura têm o seu próprio ritmo, de modo que certas partes de uma perna, por exemplo, podem descansar. Não quero exagerar o trabalho envolvido, pois é um trabalho natural. O que o Ruburt experimenta, no entanto, como dor, é a sensação vital de novo impulso e atividade e uso.

O que pode parecer inquietante, como por exemplo o seu comportamento por vezes no caminho da garagem, é antes o abandono por parte do corpo das ações passadas fiáveis mas limitadas, e a sua tentativa de iniciar uma nova resposta. O processo está bem encaminhado e levará a várias etapas temporárias, melhores, mas intermédias, à medida que a sua postura se corrige gradualmente.

É compreensível que ele se sinta estranho por vezes, pois abandonou uma estrutura antiga, fiável mas limitada. Agora, o único caminho é para a frente, aceitando essas mudanças corporais naturais que fazem parte desse processo de cura. Estas são as etapas finais necessárias para que uma nova

postura seja alcançada, e, mais uma vez, em breve já não precisarás de confiar apenas na fé como fazes agora, porque já terão ocorrido ajustes suficientes por todo o corpo para que os resultados mostrem um movimento mais fácil, e em alterações definidas e benéficas na postura e na capacidade de caminhar.

A partir daí, as mudanças visíveis serão bastante automáticas e aceleradas, mas agora estais a terminar a base. A boca e o maxilar também estão num estado constante de mudança pelas mesmas razões, de modo que a área estará por vezes confortável, e por vezes bastante incómoda.

A forma do rosto dele está a mudar. A tensão dos maxilares mantinha todo o resto em determinadas posições. Por vezes, os ombros, assim como as pernas, estiveram doridos — algo muito incómodo para o Ruburt. Quando isto acontece, a relação entre as duas áreas mencionadas está a ser alterada de forma benéfica.

Isto é o fim da sessão, a não ser que tenhas perguntas.

("Então, da próxima vez.")

Os meus mais calorosos cumprimentos, então — e feliz centenário (*querendo dizer bicentenário*).

("Está bem, Seth. Muito obrigado.") (23:26.)

SESSÃO 784 (PARTE APAGADA)

19 DE JULHO DE 1976

(O material seguinte é da 784ª sessão.)

(*23:35.*) Parte três.

(*Divertido; querendo dizer que o Seth já tinha dado material sobre Cézanne e sobre o seu próprio livro.*)

Nenhum efeito físico isolado causou o movimento lento do Ruburt. Tem sido o resultado geral da postura física. Ele sentiu brevemente, embora de forma bastante correta esta noite, que a área agora a ser trabalhada envolvia a rapidez de movimento.

(*Longa pausa.*) Aqui, em certas posições, o movimento não foi parado mas abrandado. Agora, à medida que grandes áreas musculares vão libertando-se gradualmente, podes esperar ver o regresso de movimentos mais rápidos, embora alguns possam ser no início relativamente descoordenados. O efeito disto, no entanto, passará rapidamente. A área ombro-braço é

importante e está ligada à caminhada — não apenas no que diz respeito à coordenação geral, mas em termos de canais de energia desobstruídos.

Ele sentiu vontade de chorar esta tarde. Isto foi uma expressão física perfeitamente legítima, pois à medida que a tensão começou a libertar-se, teve uma força destinada a ser expelida através das lágrimas, sendo todo o processo de chorar um relaxamento dessas áreas envolvidas. Foi, portanto, uma reação física saudável, tal como seria um espirro ou uma tosse — envolvendo particularmente os pulmões e as costelas.

O riso liberta o mesmo tipo de tensões em circunstâncias diferentes. As ações rápidas envolvidas tanto no riso como no choro também aceleram a circulação e, na verdade, desalojam "venenos" corporais — toxinas ou elementos naturais que biologicamente tiveram boas funções, e que só são prejudiciais se forem depois retidos.

No entanto, o movimento mais rápido não poderia surgir até que o corpo atingisse o estado atual. Podes então esperar que esse movimento mais rápido comece, e ele exigirá por sua vez uma circulação necessariamente maior.

Não podes fazer julgamentos convencionais nestas questões. Em termos práticos, é natural que músculos que estão restritos doam. Era antinatural, nesses termos, que o Ruburt não sentisse dores no passado quando a postura do seu corpo estava tão restrita de forma não natural. Ele não permitiu aos músculos a sua natural expressão de protesto.

Um corpo flexível, colocado subitamente na posição do Ruburt, protestaria, e é um sinal do seu progresso que ele agora sinta esse protesto. Isso desencadeia a sua libertação. O próprio desconforto, aceite, desencadeia aquelas respostas corporais que vão — e estão — a corrigir a situação. Isto é de suma importância. Podes minimizar a dor ou o desconforto através de medicamentos, reduzindo o "choro" de quaisquer sintomas. O choro dos sintomas, no entanto, destina-se a provocar uma nova condição, a desencadear aspetos de cura, por isso os medicamentos muitas vezes podem impedir o processo de cura.

Agora, o Ruburt reduziu mentalmente o desconforto dos seus sintomas, de modo que o corpo não sentiu o seu próprio desconforto com intensidade suficiente para desencadear os processos de cura no grau necessário. Se acompanhasse isto, verificarias que as áreas doridas estão a ser tratadas e desencadeiam as suas próprias libertações. Este mesmo processo ocorre em muitas áreas de todas as doenças. O corpo é um mecanismo autocurativo. No entanto, conta com os dados de retorno. Não ajudas as vítimas de úlceras ao

fazê-las evitar certos alimentos. Pelo contrário, removes o ímpeto para a melhoria ao minimizar os sintomas, os quais, idealmente agora, ativariam os centros psicológicos, espirituais, mentais e físicos, trazendo os ajustes necessários.

A dor particular do Ruburt será bastante transitória — apenas numa fase, ocorrendo de facto nos primeiros momentos de liberdade de qualquer parte do corpo. As suas crenças são agora tais que os processos de mobilização do corpo estão vastamente acelerados.

Ele está a permitir ao seu corpo a sua expressão natural. As áreas libertadas refletem inicialmente o mal-estar, a inquietação. Os protestos que ele então bloqueou podem começar imediatamente a sua própria reabilitação. Ele está quase a ultrapassar esse processo particular.

Quando for a altura certa, e será, não precisarás de te preocupar com as gravações, por exemplo, e o processo será fácil, natural e correto.

A nossa principal preocupação é com a própria informação. Para além disso, no entanto, haverá registos suficientes, adequados noutros meios, e então não haverá esforço envolvido e as condições serão as melhores. Os eventos acontecem de forma circular e, nesse sentido, as gravações que satisfariam a ambos — e a mim — já estão a ser feitas.

A recuperação do Ruburt está a acontecer agora mais rapidamente do que parece a qualquer um de vós, pois os eventos não visíveis são os mais importantes, e estão a acelerar. Podes esperar a libertação, em termos físicos, de mais músculos e articulações, e ver o acelerar do movimento.

Fim da sessão. Os meus mais calorosos cumprimentos — e vou dizer-te, embora não me tenhas perguntado, que estás a fazer um excelente trabalho no meu livro. As tuas decisões são corretas. Apenas as tuas próprias dúvidas a esse respeito causaram algumas dificuldades, e apesar dessas dúvidas as tuas decisões têm sido acertadas, e acrescentaste uma perspetiva na qual eu sabia que podia confiar. O Ruburt também sabe disso.

Como já é tarde, a sessão está terminada — e, no entanto, como não terminei, enviarei a cada um de vós energia, informação e revelações enquanto dormem que serão úteis de formas importantes, quer se lembrem delas conscientemente ou não. A energia dos vossos caminhos individuais e conjuntos, no entanto, e a minha energia, apoiam-vos. Se tiveres fé nisso, então as dúvidas desaparecerão, e os sintomas do Ruburt também desaparecerão mais rapidamente do que imaginas. Assim também sentirás,

Joseph, os contornos do teu próprio trabalho à medida que aparece na tua pintura e em *Realidade "Desconhecida".*

O que direi pelo resto da noite será silencioso.

("Obrigado, Seth. Boa noite.")

SESSÃO 785 (PARTE APAGADA)

2 DE AGOSTO DE 1976

(O material seguinte é da 785ª sessão.)

Dá-nos um momento… Quando estás a lidar com o *Realidade "Desconhecida"*e o teu trabalho nele, percebes o livro completo em lampejos de perceção — uma espécie de comunicação e compreensão circular. Quando trabalhas em notas individuais, no entanto, voltas ao método mais normal e necessário de procedimento, em que precisas de saber o que disseste no tempo, de forma consecutiva. Alternas entre estes dois métodos.

Percebes claramente, muitas vezes, a forma geral do livro, mas devido ao funcionamento da consciência funcional, quando tens de te concentrar numa passagem particular, essa concentração exclui necessariamente a visão geral ao mesmo tempo.

Quando estás envolvido nesse trabalho, é útil alternar de forma casual entre as duas perspetivas sem uma passagem particular em mente; então, muitas vezes, a primeira passagem em que pousas os olhos será precisamente vista, e ao mesmo tempo o seu papel no todo também será imediatamente evidente, de modo que as duas visões se fundem.

Quanto ao Ruburt: é porque as pernas estão a libertar-se que ele por vezes não pode contar com que permaneçam numa posição quando caminha. Pernas normais não permanecem — mudam a cada passo, e as dele estão agora a começar a mover-se como devem.

A dor surge em fases. Isto é o regresso da sensação, interpretada como dor da parte dele mas não do corpo. Mais uma vez, isso é transitório. As pernas estão a entrar nas fases finais de uma recuperação suficientemente adequada, para que a caminhada possa ser muito mais suave e a postura ereta.

Ele deve reforçar a sua fé no processo à medida que o faz.

Fim da sessão, a não ser que tenhas perguntas.

("Não…")

Então desejo-te uma excelente noite.

("Igualmente para ti.")

Não negligenciei o Cézanne, e voltaremos a ele.
("Está bem. Boa noite, Seth.")

SESSÃO 786 (PARTE APAGADA)
16 DE AGOSTO DE 1976

(O material seguinte é da 786ª sessão.)

O Ruburt decidiu mover-se, e o corpo está a responder. Em termos práticos, alguma dor era de esperar, por causa da massa e das crenças privadas sobre o corpo. Na realidade, claro, tudo isto tem a ver com a natureza das crenças, não com a natureza dos músculos, pois eles agirão conforme acreditas que agirão.

O conhecimento do Frank sobre os músculos, nos teus termos, ajudou bastante o Ruburt. Agora, no entanto, deve lembrar-se que os músculos podem facilmente habituar-se a quaisquer novos movimentos com apenas um mínimo de desconforto.

De certa forma, o Frank disse: "À medida que recuperas, a dor do corpo será um sinal de nova atividade, permitindo-te acompanhar o teu progresso." Em certa medida, com as vossas crenças, isso é verdade. O corpo do Ruburt parecia morto, por contraste, em grandes áreas no passado. Agora, no entanto, deve-se implantar a ideia de que o movimento pode ser fácil — que pode ser mais fácil mover-se. Acrescenta isto dessa forma às tuas sugestões.

As dificuldades, portanto, foram até certo ponto exageradas, embora a melhoria em si continue. "Facilidade de movimento" é a expressão a utilizar.

Ele começou alguns breves exercícios de relaxamento. São benéficos. Pede-lhe que acrescente imagens simples e breves de si próprio a mover-se com facilidade. Não há necessidade de prolongar as imagens.

Fim da sessão. Uma calorosa boa noite — e há algumas agradáveis surpresas físicas reservadas.

("Ótimo. Obrigado, Seth. Boa noite.") (00:08.)

SESSÃO 787 (PARTE APAGADA)
23 DE AGOSTO DE 1976

(O material seguinte é da 787ª sessão.)

Isto não é ditado, embora esteja parcialmente ligado ao tema de que temos estado a falar.

O fluxo de pensamentos ao longo do dia, a corrente de pensamentos de fundo, está altamente ligado à atividade onírica. Por vezes surgem à superfície da mente, mas frequentemente estão em segundo plano, por baixo dos pensamentos a que estás a dar atenção no momento. No entanto, reages a esses pensamentos de fundo, e muitas vezes eles servem de trampolim para aqueles que estão na linha da frente da tua mente. Digo pensamentos, embora muitas vezes possam ser imagens. Não há necessidade do Ruburt tentar acompanhar este processo. Mas, neste período, certos pensamentos ou imagens serão vivenciados na área de fundo. No passado, eles desencadearam certas respostas, levando até certo ponto à sua condição física.

Eles surgem agora, mas a resposta dele é diferente. Estes, em toda a gente, funcionam como estímulos de gatilho, aos quais frequentemente o corpo responde inconscientemente, e com um tipo de discriminação altamente específica.

Ao longo do tempo, então, certas partes do corpo responderão habitualmente de uma forma positiva ou negativa geral. São como pequenos sonhos, no sentido de que envolvem eventos que na realidade não estão fisicamente a acontecer — mas que são reais para a imaginação.

Por vezes há uma clivagem, por assim dizer, em que o corpo, preparado para agir da forma antiga, começa a mudar o seu desempenho. Os sentimentos do Ruburt, à medida que os dois lados do corpo agora começam a alinhar-se de forma mais adequada, refletem isso. As experiências oníricas refletem a assimilação do conhecimento consciente e inconsciente, e uma nova unidade em crescimento. À medida que isto acontece, as partes esquerda e direita do corpo começam a alinhar-se. Antes, um grupo de músculos de um lado reagiria de uma forma, enquanto o outro lado reagiria de outra forma, de modo que o conflito entre espontaneidade e cautela se tornava visível.

Ele deve reler, no entanto, algumas sessões antigas, dadas sobre o trabalho e a espontaneidade. Não há necessidade de repetir o material. (*Longa pausa.*) Tinha algumas opiniões, mas decidi guardá-las para mim (*com humor e mais alto*). No entanto, o corpo dele continua a melhorar.

Despeço-me agora com uma calorosa boa noite, a menos que tenhas perguntas.

("Não, acho que não.")

(*00:15.* "Eu sei quais eram as opiniões dele," disse a Jane ao sair do transe. "Eram sobre o telefone — porque nos incomoda e porque temos rejeitado tantas chamadas ultimamente — mas ele decidiu deixar-nos tomar as nossas próprias decisões sobre isso. Na verdade, nem sei como me lembrei disto tudo…")

(Depois, enquanto falávamos, a Jane disse que o Seth queria voltar — algo, disse ela, sobre o efeito que previsões poderiam ter em nós:)

Agora: quando sei algo, também tenho de considerar o efeito que isso terá em vós. O vosso saber também muda o cenário, e por vezes poderia trazer para os presentes elementos que seriam aceites de todo o coração meses mais tarde, após o desenvolvimento, mas não no momento de os saberem antecipadamente.

É por isso que me contive em comentários sobre o telefone. Também sei mais especificamente, nos vossos termos, o calendário da recuperação do Ruburt, e desenvolvimentos importantes relacionados com ela. Mas o saber do Ruburt e o teu saber alteram a vossa experiência, mudando o presente tal como eu o vejo — o que conduz, como está, a esses eventos.

O que vos disse é suficiente e não é em demasia. Boa noite.

("Boa noite, Seth, e obrigado.") (00:21.)

SESSÃO 789 (PARTE APAGADA)

27 DE SETEMBRO DE 1976

(O material seguinte é da 789ª sessão.)

Fim do ditado. Fim da sessão, a menos que tenhas perguntas.

("A menos que tenhas algo a dizer para a Jane.")

Há pouco a dizer. O que tem de ser feito está a ser feito. As decisões dele estão a tornar-se fisicamente concretizadas, e finalmente o progresso nos joelhos é evidente. Ele ultrapassou os problemas irritantes com as crenças e as suas manifestações. A recuperação está a acelerar, e irá acelerar de formas que podes facilmente perceber. Em breve não haverá razão para a tua preocupação excessiva e os sintomas resultantes, pois o prognóstico será tão seguro que o teu próprio medo também desaparecerá. Fim da sessão.

("Obrigado, Seth. Boa noite." 23:54. A postura da Jane está agora a mostrar melhorias, como o Seth comentou. Quando se levanta, "fica mais alta", como ela própria diz. Esta melhoria surge após ela ter estado bastante incomodada durante muitos dias com dores nos joelhos, pernas, etc. Este parece ser o padrão operativo: as melhorias surgem depois de um período de maior dor e/ou dificuldade em caminhar, ou o que quer que seja.)

SESSÃO 790 (PARTE APAGADA)

3 DE JANEIRO DE 1977

(O material seguinte é da 790ª sessão.)

Nos meus termos, o tempo não existe. Esta sessão poderia muito bem ter sido dada no dia a seguir à última, no que me diz respeito.

Há, no entanto, saltos, nos teus termos, que tens de dar, e nesses termos o tempo está envolvido. As sessões são tão intemporais como vós próprios. Escolheram um estilo de existência. Aceitaram certos impedimentos de natureza normal, as dificuldades de saúde do Ruburt, os teus problemas entre as tarefas domésticas e o trabalho, ou os aborrecimentos com a Prentice — porque acreditam que, de algum modo estranho, isso vos liga a outros da vossa espécie, e à própria existência física.

Cada um de vós acredita que as próprias falhas são reconfortantes. Afinal, não se afastaram assim tanto da norma (*divertido*) — são tão humanos como qualquer outra pessoa. Longe de vós envergonhar os outros ou ferir-lhes os sentimentos, qualquer um de vós. Cada um de vós, portanto, mantém teimosamente os vossos "problemas", para que possam dizer aos outros: "Também temos as nossas dificuldades — é muito difícil para nós."

Inibem a vossa própria pintura para que os outros não se sintam inferiores por contraste. Este é um enquadramento conjunto que escolheram para a manifestação de uma capacidade extraordinária. Distribuem a vossa energia em pequenas doses. Reforçam constantemente esse enquadramento. Fizeram isto com os vossos pais — receosos de parecer melhores do que eles, quase envergonhados da vossa capacidade para que ela não envergonhasse o vosso pai por contraste, disciplinando-se em demasia.

Está na altura de cada um de vós abandonar esse enquadramento.

O mundo precisa das vossas capacidades sem entraves, cada um de vós. Cada um de vós retém a sua energia. A função criativa está ligada ao estado

de sonho. A pintura é tão natural para ti como o sonhar. Não precisas que te ensinem a sonhar, ou que questiones os teus sonhos. Deixa, portanto, que a tua pintura surja da mesma forma, e a flexibilidade do Ruburt também.

Fim da sessão — e há aí algumas boas pistas. Usa-as. Os meus mais calorosos e afetuosos cumprimentos a cada um de vós — e ao Pussy-Puss, a quem acordei. Ele sente essa energia vital e responde a ela.

("Está bem. Obrigado, Seth, e boa noite.")

(O nosso velho gato, o Willy One, morreu no passado dia 5 de novembro. Poucos dias depois fomos buscar o Willy Two ao Stray Haven, em Waverly, Nova Iorque. Tinha seis semanas. Agora o Willy Two está com cerca de meio ano. Durante a última parte desta sessão dormiu ao meu lado, encostado entre a minha perna e o braço do divã. A voz do Seth soou bem alto no último parágrafo acima — e, ao fazê-lo, o jovem Willy despertou instantaneamente.

(*Após um instante de surpresa, com as orelhas em pé, saltou do divã, atravessou a mesa de centro entre nós, e subiu para o colo da Jane enquanto ela ainda estava em transe. Enroscou-se logo contra ela. Depois a sessão terminou.*)

SESSÃO APAGADA

10 DE JANEIRO DE 1977

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Isto não é ditado para o livro, embora bem possas citar partes se preferires para o livro.

Vou começar de forma simples.

Vês à tua volta vários tipos de objetos físicos. Há diferentes classificações, mas todos podem ser chamados físicos. Tu próprio és físico, embora obviamente partes do teu corpo sejam microscópicas. A tua vida psicológica é composta por muitos níveis diferentes de consciência, de classificações variadas. Poderias dizer que os eventos percetíveis são compostos por uma amálgama de certos níveis de consciência sintonizados para formar um evento, digamos, em vez de um objeto.

Para que um objeto seja declarado como tal, deve estar em sintonia consigo mesmo — ou seja, composto por átomos e moléculas de uma certa

classificação, a funcionar juntos como uma unidade. Essa unidade pode então ser percebida por outros cuja consciência esteja também sintonizada.

Os eventos psicológicos têm a sua própria integridade, inteireza, mas enquanto as dimensões de um objeto podem ser mais ou menos apuradas e aceites por muitos, a maior fluidez concedida aos eventos psicológicos não permite um reconhecimento convencional tão simples. Um objeto, como uma peça de mobiliário, chega até ti fabricado de determinada forma. Os eventos psicológicos são fabricados automaticamente por cada indivíduo, e ninguém além do próprio indivíduo pode realmente avaliar a qualidade do produto.

Podes devolver uma peça de mobiliário mal feita e recuperar o teu dinheiro — mas o que fazes quando percebes que crias a tua própria realidade, e também decides que não estás satisfeito com grandes partes, pelo menos, do produto?

O mobiliário é fabricado segundo certas regras. Os eventos são formados automaticamente. São formados, no entanto, em resposta às tuas próprias intenções conscientes, e com os materiais que forneces às maravilhas interiores.

Por um tempo, talvez seja mais difícil uma vez que compreendes que efetivamente crias a tua própria realidade psicológica, pois sentes-te responsável por eventos que antes te preocupavam, talvez, mas sem sensação de inadequação. Quando acreditas que o mundo é de facto caótico, então agradeces por quaisquer porções de ordem ou criatividade que encontres dentro de ti.

Aceitas os eventos negativos, tristes ou até desastrosos mais ou menos como um dado adquirido, e orgulhas-te da tua criatividade apesar de tais adversidades.

É inicialmente chocante descobrir que os eventos negativos, assim como os positivos, são formados a níveis automáticos, mas em resposta às tuas expectativas e crenças. Os eventos mundiais, como os que lês no teu jornal, são resultado de ideias e crenças convencionais — aquelas com que foste educado. Eles farão sempre parte da estrutura da tua existência nesta vida. No entanto, não há razão para que devam predominar. Representam uma espécie de consciência, uma classificação.

Os eventos das vossas vidas são em parte causados pelos resultados psicológicos desse nível de consciência, mas apenas em parte. As vossas próprias vidas mostram bem a marca de ainda outras classificações de consciência. Os eventos são então formados por vários níveis de consciência a

cruzarem-se. A mistura desses níveis de consciência, e os seus pontos de intersecção, depende de ti.

O nível geral de consciência do mundo pode servir de trampolim, para que o uses apenas como base enquanto a teia íntima da tua própria realidade psicológica utiliza níveis criativos de consciência mais refinados. A qualidade de tais eventos pode ser vastamente superior, nos teus termos, e ainda assim descobres que não estás satisfeito com o tecido geral dos teus dias.

Parte disto envolve o processo de aprendizagem. No nível geral do mundo há muitos mestres, e os caminhos são conhecidos. Há períodos de equilíbrio, em que por exemplo — e estou a usar analogias, compreende-me — podes encontrar um produto, uma pessoa num certo ponto de equilíbrio, satisfeita com todos os aspetos da vida, com boa saúde, financeiramente folgada, e a alcançar objetivos. Tudo está equilibrado, e nesse enquadramento tudo está bem.

A pessoa, no entanto, pode ainda não ter ideia de que, em contraste com aquilo que a experiência poderia oferecer, o seu mundo, a sua vida, é altamente limitada ou falha, pois a pessoa não sabe distinguir bom mobiliário de mobiliário pobre.

Ora, no vosso caso, estão bem conscientes da diferença. Há certas considerações, bastante pertinentes, que ocorrem nos vossos tempos físicos, de modo que, por um lado, estavam envolvidos nas mais elevadas aventuras da criatividade, a perseguir as questões mais profundas da consciência, mas também profundamente envolvidos em considerações práticas de sustento financeiro.

O Ruburt queria que a criatividade funcionasse financeiramente para que ambos pudessem estar livres para a perseguir. Ao longo dos anos, os objetivos de um nível de consciência — embora esteja a simplificar — tornaram-se ligados aos objetivos de outro nível de consciência. Idealmente, no geral, os dois poderiam fundir-se. Na prática, no entanto, isto é como tentar construir duas peças de mobiliário com materiais diferentes, e depois formar delas um todo coeso. Nas vidas de ambos, essas experiências, embora válidas, que não cabiam em ambas as categorias, foram gradualmente ficando, em maior ou menor grau, de lado.

Isto é simplesmente o resultado de mal-entendidos, de confusão, e da tentativa de usar um "nível superior" de consciência para alcançar objetivos e crenças ainda mantidos a um "nível inferior", entre aspas.

Quando tentas usar os insights de um nível de consciência para atingir os objetivos de um "nível inferior de consciência", enfrentas dificuldades. Vou tentar tornar isto o mais claro possível.

Não estou, como deves saber, a dizer que o objetivo do sucesso financeiro seja um objetivo baixo. Infelizmente, no entanto, as crenças ligadas a esse objetivo normalmente envolvem toda uma teia de crenças que automaticamente impediriam uma criatividade elevada.

Estão a tentar viver as vossas vidas, falando agora de forma simples, em dois níveis mutuamente exclusivos, a combinar duas linhas de crenças que se contradizem. Como resultado, nenhuma ação que tomem vos satisfaz, pois são igualmente atraídos na direção oposta. Os eventos, então, não são claros nem satisfatórios. Não conseguem relaxar completamente nem avançar por completo. Não conseguem desfrutar plenamente da vossa solidão, nem apreciar inteiramente os vossos amigos e as atividades sociais normais. Veem na condição física do Ruburt a representação mais clara, mas isso é apenas o sinal mais evidente de eventos que também existem na vossa própria experiência privada.

Saem para o mundo para tratar das tarefas, contrariados, mas vão. O Ruburt avança criativamente, ultimamente, de forma contrariada, mas avança.

Em tudo isto, as vossas realizações parecem insignificantes para qualquer um de vós. Por um lado, "acreditam" que criam a vossa própria realidade, e por outro acreditam que as coisas provavelmente correrão mal a menos que façam algo para as impedir; e esta é a visão de mundo mais convencional que forma a experiência, por exemplo, do mundo dos jornais.

Façam uma breve pausa, vão buscar uma cerveja ao Ruburt, e continuarei, o mais obedientemente, pois tenho propostas importantes.

Estão, naturalmente, perante condições construídas ao longo de atitudes mantidas há muito tempo. De forma geral, no entanto, estão a ligar as mais altas faculdades da vossa consciência a objetivos que são, pelo menos, indignos delas, e isso porque ainda aceitaram os princípios das crenças convencionadas.

Não podem servir dois senhores ao mesmo tempo esperando fazer justiça a qualquer um deles, e apenas se confundem. É a mistura de consciências com que formam os vossos eventos que causa a dificuldade.

Dá-nos um momento… A aquisição da vossa casa é, por si só, uma realização criativa — quase puramente um efeito colateral da vossa criatividade. Mas as ideias que projetaram sobre ela pertencem àquele outro

nível de consciência que corrói a alegria e o sentido de realização que deveriam estar-lhe associados.

Numa área, a do dinheiro, o Ruburt está bastante livre, finalmente. Consideram os impostos como um símbolo do apoio do criador ao mundo das massas — ou seja, sentem-se forçados a contribuir para um mundo com o qual não concordam. Sentem que esse mundo vos ameaça, e no entanto têm de o sustentar. Mas a ameaça — e têm de tentar compreender-me — a ameaça não existe nesse mundo, mas apenas nas vossas crenças sobre ele. Estão nesse mundo de ameaça apenas na medida do poder que lhe permitem ter sobre vós.

(*Muito mais alto:*)

Estas são palavras da mais profunda sabedoria, das fontes das vossas próprias psiques, bem como do meu próprio conhecimento — e é com essas palavras que devem julgar as vossas próprias ações, para que não reajam a situações ameaçadoras, cuja validade existe apenas num nível de consciência que precisam de aprender a descartar.

Podem aprender a descartá-lo — não como uma realidade à qual outros possam não dar consentimento, mas como uma que percebem ser, no fundo, impotente. Já não podem permitir-se servir dois senhores.

Cortaram as vossas próprias experiências psíquicas, tal como o Ruburt em certa medida, por causa dos propósitos duplos mencionados antes, e dos dois conjuntos de crenças. Algumas dessas crenças não se confrontaram convosco antes, vejam, porque não estavam numa posição de as confrontar.

(*Alto e divertido:*)

As vossas ideias sobre casas, por exemplo, só deram fruto quando tiveram uma. Não tiveram de confrontar, incidentalmente, as vossas crenças negativas sobre impostos até terem sido suficientemente afortunados, e criativos, para se encontrarem numa posição em que tinham de pagar uma quantia considerável. Podiam ter optado por permanecer pobres e, assim, evitar a dificuldade.

Têm um choque de crenças, alguns resíduos, por outras palavras, mas esses resíduos são problemáticos, pois são precisamente aqueles que vos impedem de utilizar técnicas com as quais estão bem familiarizados, e que poderiam enriquecer imensamente a vossa situação.

Continuam a tentar justificar-se no mundo normal, com as pessoas que encontram. Trabalham longas horas, ambos insistem em demasia, para que as pessoas não pensem que são preguiçosos — ou, pior ainda, imaginem que estão a divertir-se ou a desfrutar da vossa situação. Não se estão a divertir

muito neste momento, e em parte por essa razão. Estão frequentemente a trabalhar mais horas pelo mesmo motivo, e a desfrutá-lo menos, como se costuma dizer.

Querem que os outros pensem que trabalham tanto quanto eles, ou mais. Não querem que pensem que o vosso dinheiro veio facilmente, o que, de certa forma, aconteceu. Ao mesmo tempo dizem como seria bom simplesmente ter um emprego e voltar para casa quando acabasse — um engano. Sabem bem melhor.

Dá-nos um momento… Criaram para vós um enquadramento no qual podem de facto ser criativos — uma realização notável, mas não têm sido realmente capazes de tirar partido disso.

O Ruburt preocupa-se excessivamente, agora, com qualquer novo projeto criativo: será que encontrará leitores? Será importante? Irá vender? E tu sorris. Preocupas-te com o que o editor fará com o livro depois de vendido — o que lhe acontecerá, e imaginas as formas como poderá ser arruinado. Dois lados da mesma moeda.

Essas preocupações de cada um de vós prendem as vossas mais altas aspirações a objetivos que lhes são indignos, e impedem precisamente a criatividade que esperam fomentar. Como sentem que o mundo é uma ameaça, levantam-se para lutar contra ele. O tempo torna-se um campo de batalha. Eu sei, claro, que vivem no tempo, mas também sei que a qualidade do trabalho criativo não está presa ao tempo, mas desafia-o. Os vossos próprios sentimentos sobre os editores, por exemplo, impedem os processos criativos de tal forma que depois têm de trabalhar arduamente sobre notas que, de outro modo, surgiriam clara e rapidamente.

Toda a questão de limpar a neve ou cortar a relva também envolve as vossas ideias sobre o tempo. E conflitos de crenças, bem como outros conceitos convencionados que sobrepõem completamente o vosso amor natural pela atividade física corporal.

"Dai a César o que é de César." Isso significa os impostos. Com todos os seus males e ignorâncias, o mundo de César permite um enquadramento no qual artistas, escritores, lixeiros, médicos, sábios e tolos podem existir — e meu caro amigo, deixa-me dizer-te: os tolos têm o direito de existir. Pouco dano te faz ajudar a sustentar o mundo deles, e nos teus termos, o tempo e a vida sem o mundo deles não existiriam, pois há teias que unem tolos, profetas, sábios e reis. Se compreendeste o que disse, deverias honestamente ficar livre de toda a confusão em torno dos impostos.

Agora, nos teus termos, tens a graça de possuir meio acre de terra sobre a terra, e a encosta, com árvores que mudam, e uma casa que é segura. Em certa medida, esse ambiente faz parte de toda a estrutura terrestre, e as suas raízes vão profundamente para o passado e o futuro. Deveria ser uma alegria espiritual e criativa cuidar dessa terra, sentir os teus pés sobre ela, e partilhar as estações com a consciência que a permeia.

De modo algum esse cuidado deveria tirar algo ao teu trabalho criativo, mas antes acrescentar-lhe de formas que desafiam as ideias convencionais de tempo. Com essa compreensão, tal trabalho enriqueceria imensamente a tua pintura, a tua escrita, e o tom da tua vida. Com essa compreensão, poderás ter ajuda sem conflito, ou fazer o trabalho tu próprio sem conflito.

As preocupações causadas pelas crenças convencionadas diminuem a qualidade do vosso tempo, de tal modo que, enquanto tentam zelosamente preservar as vossas horas criativas, estas tornam-se diluídas. Assim, acabam por passar "tempo morto" — ou seja, períodos desprovidos de criatividade enquanto supostamente dedicados a ela. O problema no peito resulta de tais conflitos.

Parte dois: propostas.

A questão é que têm de agir, cada um de vós. Estão a receber a melhor informação que poderiam obter. O que fazem com ela depende de vós.

Têm de renovar o vosso sentido de dedicação, em privado e em conjunto. Tenho algumas propostas concretas, e sugiro que delas tirem partido. Vou sugerir principalmente a utilização de certas técnicas com as quais já estão bastante familiarizados. Não as usaram como modo de vida por causa dos conflitos mencionados anteriormente, e se querem sair da estagnação e fazer algo em vez de se queixarem, têm de começar, cada um de vós, a pô-las em prática. Elas funcionaram bem há anos, antes de tentarem unir dois sistemas de crenças um ao outro.

Têm estado a oscilar entre níveis de consciência, por outras palavras, de tal modo que os eventos das vossas vidas têm mostrado lacunas que queremos fechar. Por favor compreendam que essas lacunas são também, em parte, o resultado de certas conquistas — tal como os vossos conflitos sobre os impostos não poderiam ter existido há anos. Este é apenas um pequeno exemplo. Quando começaram a expandir as vossas ideias sobre a realidade, naturalmente ligaram-nas a objetivos que tinham anteriormente, e tentaram fazê-las encaixar. Alguns desses objetivos eram bastante dignos, mas traziam consigo crenças que lhes eram prejudiciais.

Quando ambos tinham de trabalhar fora, pelo menos parcialmente, para o sustento, não tinham de considerar as vossas crenças sobre o tempo criativo, ou sobre como organizar o vosso dia de forma criativa. Estavam demasiado ocupados a tentar livrar-se dos empregos. Uma vez atingido esse objetivo, as vossas crenças sobre o tempo e a criatividade tornaram-se pertinentes, tal como as questões ligadas à espontaneidade e à disciplina.

Quando tinham um emprego, a questão era clara para cada um de vós: no vosso tempo livre sentiam que tinham pleno direito a pintar ou escrever, a fazer exercícios de relaxamento ou tempo psicológico. Mais tarde, quando já não precisaram de empregos e os livros começaram a vender, então o vosso tempo criativo também passou a ser, em certa medida, tempo produtivo em termos financeiros.

O Ruburt começou a permitir apenas experiências psíquicas que também pudessem ser traduzidas — não primariamente, percebem — mas também em produtividade financeira. Tu também quiseste unir as tuas capacidades da mesma maneira. Sentiste que não podias dar-te ao luxo de um trabalho criativo livre.

O Ruburt achou que o trabalho criativo podia ser remunerado. Por causa das tuas ideias sobre o tempo e o trabalho criativo, sentiste que a pintura não poderia trazer rendimento. O Ruburt enganou-te com bastante astúcia para fazeres os esboços para o *Dialogues* — "para teu bem", sentiu ele, e tu não gostaste da experiência, permitindo que as tuas crenças contaminassem a tua criatividade. Não sentes que o mundo mereça o trabalho criativo. No entanto, tens uma natureza que exige que o produzas.

Terei mais a dizer sobre esse tema em particular, mas primeiro quero começar com propostas. Podes perguntar-te como serão postas em prática, embora sejam simples. Irão entrar em conflito com os vossos conceitos de tempo e, se as seguirem, começarão automaticamente a alterar as vossas realidades subjetivas. Se não o fizerem, as coisas continuarão como estão. Deixo os horários ao vosso critério. Enquanto mantiverem horários normais durante o dia, sugiro o seguinte padrão.

Este padrão é apenas uma sugestão, no entanto, mas será benéfico. Aplicar-se-ia a cada um de vós. Aplicar-se-á a ti sozinho sempre que o Ruburt trabalhar à noite. Quando estiverem no mesmo horário, então cama à meia-noite. Ponham o despertador para as 7:00 e levantem-se. Estejam nos vossos respetivos lugares — o Ruburt à sua secretária, tu no teu estúdio — às 9:30, e trabalhem claramente, sem interrupções, durante três horas.

Nada de tarefas domésticas para nenhum de vós — relva, neve, loiça, roupa, seja o que for — a menos que espontaneamente sintam vontade de fazer uma pausa. Uma hora para o almoço. Isso começará bem o vosso dia, e é de máxima importância.

Cada dia deve incluir, separadamente, meia hora a sós que inclua técnicas de relaxamento e tempo psicológico. Isto deverá ser seguido, no início, por cada um de vós, por 10 minutos de exercícios de yoga. O Ruburt deverá fazer os mais simples. Depois, devem levantar-se imediatamente. Devem fazer uma caminhada de 10 minutos por dia. Este é um exercício espiritual bem como uma atividade física. O Ruburt deverá, como sugeri há algum tempo, ter um telefone privado. Aula pelo menos uma vez por mês, mais tarde duas vezes por mês, nunca mais por agora.

Há hábitos que cada um de vós tem e que o outro reforça. Falarei sobre eles mais tarde e insisto — se concordarem em seguir as minhas recomendações — que os alterem.

Tudo isto exigirá mudanças em vez de queixas. Para além de palavras de circunstância, não encorajas o Ruburt nas atividades físicas, nem o recompensas por quaisquer progressos nessa área quando eles surgem. Da mesma forma, ele incentiva-te a que a relva ou o caminho fiquem feitos.

As recomendações que fiz até agora já alterarão as condições. Se relaxares e fizeres tempo psicológico, por exemplo, a tua realidade mudará automaticamente, pois a intenção que te permite fazê-lo começará automaticamente a produzir resultados. Isto aplica-se a cada um de vós.

Dá-nos um momento…

Mencionei, aliás, certos enganos dos quais cada um de vós pode estar meio consciente. Estejam atentos a essas e a outras. Os "períodos mortos" de tempo também devem ser observados, pois muitas vezes são precisamente causados pelos vossos conceitos convencionais de tempo, que corroem a qualidade desses momentos.

Irei eventualmente sugerir duas sessões por semana novamente. Os vossos conceitos conjuntos de tempo são o único obstáculo neste momento.

A televisão à hora do jantar é vantajosa, desde que não sejam noticiários. Por vezes ajuda-vos relaxar dessa forma durante várias horas. Muitas vezes, no entanto, isso é tempo morto porque as vossas preocupações já vos deixaram exaustos. Algumas noites por semana, portanto, sugiro que ambos passem um período de atividade psíquica, conforme a biblioteca do Ruburt, embora com quaisquer variações que se apresentem.

Não precisam ser demasiado sérios nesses momentos. Não estou preocupado com o nosso livro, o mais recente. Estou, no entanto, empenhado num novo começo, numa nova dedicação, para que os vossos próprios propósitos se tornem mais claros e as vossas capacidades melhor utilizadas. As ideias convencionais sobre o mundo psíquico minaram as atitudes de ambos. Em muitos casos, como com a Kubler-Ross, trata-se novamente de uma questão de elevado insight posto ao serviço de crenças convencionadas.

O Ruburt sentiu-se intensamente sozinho nesse aspeto. Ao ouvir tantas histórias sobre experiências fora do corpo, por exemplo, ficou assustado. Limitaste-te a dizer-lhe que isso estava abaixo das suas capacidades, sem compreender o sentimento de solidão, ou o medo gerado por crenças convencionadas, que antes das suas próprias experiências ele não enfrentava. O relaxamento e o tempo psicológico ajudarão aí, no entanto.

O relaxamento ajudará fisicamente ambos. Ainda não relaxaram totalmente, e isso aliviará o problema no peito, juntamente com a compreensão, espero eu, que vos virá como resultado desta sessão.

As vossas atitudes conjuntas são particularmente importantes, pois envolvem a vossa postura no mundo. As vossas atitudes para com as pessoas são vitalmente conjuntas, e a mobilidade interior deve fluir de ambos. As sessões começaram por causa das vossas naturezas privadas, mas até certo ponto os livros tornam-vos conhecidos publicamente. As vossas ideias convencionadas sobre os psíquicos, ambos, são problemáticas. Espero clarificá-las.

(*Mais alto:*) Planeiam seguir as minhas recomendações?

("Sim.")

Planeiam começar amanhã?

("Sim, ou pelo menos assim que conseguir passar isto a escrito. Podemos começar alguma coisa amanhã, no entanto.")

Então veremos alguns resultados. Comentarei na nossa próxima sessão, então. Quero que os dois discutam esta sessão e comecem cada dia com um sentido de dedicação. Quero que encorajem honestamente as forças um do outro, e não reforcem as vossas fraquezas. Não podem mudar as vossas vidas a queixarem-se, ou a dizer "Sim, tenho certas crenças" e aceitá-las. Não podem preservar o status quo e ser criativos.

Isto é o fim da nossa sessão. Espero — já que concordam com as minhas recomendações — que as sigam. Não fiquem desanimados se o tempo psicológico não trouxer resultados imediatos — embora bem possa trazer.

Estas recomendações podem mudar as vossas vidas e pôr-vos nas direções adequadas para vós.

Desejo-vos então uma calorosa boa noite — e o vosso gatinho faz-vos bem.

("Eu sei. Obrigado, Seth. Boa noite.")

(A prestação da Jane foi muitas vezes mais enfática e firme do que aqui indicado. A sessão é excelente. Como já é tarde na noite seguinte enquanto termino de passar isto a escrito, posso dizer que já começámos a pôr em prática algumas das sugestões recomendadas pelo Seth.)

SESSÃO 792 (PARTE ELIMINADA)

24 DE JANEIRO DE 1977

(O material seguinte é da 792.ª sessão.)

(23:47.) Uma pequena nota.

Estou a manter os meus olhos mentais sobre ambos. Tentem seguir as últimas sugestões que vos dei (*na sessão eliminada de 10 de Janeiro de 1977*) com ainda mais fidelidade. Caso contrário, não direi mais nada, pois certos eventos ocorrerão como resultado dessas recomendações — mesmo como já começaram a sentir mudanças com os horários da manhã alterados. Quando essas outras mudanças ocorrerem (*divertido*), terei mais sugestões e comentários incisivos.

A interpretação que o Ruburt fez esta noite da sua condição estava, no entanto, correta. As vossas mudanças na casa representam outros avanços, e um certo centrar-se que é importante e benéfico para ambos. As cortinas, as antigas, representavam agora áreas de crença e atitudes mantidas por outros com as quais o Ruburt discordava, mas às quais cedia por preocupação com as opiniões alheias. Ao fazerem da casa algo vosso, estão a endireitar as vossas próprias crenças e a libertar as vossas emoções e capacidades.

Fim da sessão — e uma calorosa boa noite a ambos —

("Obrigado, Seth. Igualmente para ti.")

— e estou ansioso pela aula mensal, sempre que comece.

("Vai ser interessante.")

O telefone representava distrações. Sugeri há muito que fosse mudado, mas ninguém me ouviu.

SESSÃO 793 (SESSÃO APAGADA)
14 DE FEVEREIRO DE 1977

(O material seguinte é da 793.ª sessão.)

(00:01. "Queres dizer algumas palavras para a Jane?")

Vou felicitar-vos a ambos pela forma como lidaram hoje com a situação, a Prentice e os impostos (*e as provas de página do Volume 1 de "Unknown" Reality*). Estão a melhorar.

(*Com humor:*) Preferiria que o equilíbrio entre o tempo de descanso e o tempo psicológico fosse alterado um pouco. Os exercícios do Ruburt são importantes por causa da sua intenção ao fazê-los; uma mudança de atitude vital e benéfica aí, e por isso o corpo dele está a responder. É vital, mais uma vez, que ambos confiem nesse processo de cura e não limitem a criatividade da cura ligando-a a qualquer experiência prática do dia. Farei uma sessão separada noutra noite, em breve, sobre todo o assunto.

E agora despeço-me com uma calorosa boa noite.

("Muito obrigado, Seth. Boa noite.")

SESSÃO 795 (PARTE APAGADA)
28 DE FEVEREIRO DE 1977

(O material seguinte é da 795.ª sessão.)

Os exercícios e os motivos por trás deles ativaram muitas partes do corpo do Ruburt, libertando-as de posições mantidas há muito. Todo o ajuste de postura e alinhamento está a ser mudado de forma altamente benéfica. A confiança nesse processo permitirá que ele se complete muito mais rapidamente e com muito menos desconforto. O próprio processo é inteiramente positivo, mesmo quando traz períodos de alguma irregularidade. Os braços alongaram-se consideravelmente, e isto passou relativamente despercebido.

Os joelhos também se soltaram, e bastante — mas isto é relativamente oculto, pois a relação entre as ancas e os joelhos está a ser alterada de forma construtiva. Essa relação geral está a mudar bastante rapidamente, sem haver uma pausa para que cada ajuste se estabilize. Nesse caso, ele andaria de forma mais uniforme, o corpo a descansar ainda numa postura inferior mas fiável.

Em vez disso, ele está a passar rapidamente por essas posturas, sem sentir descanso em nenhuma delas, à medida que o corpo agora avança para uma postura normal. Mais uma vez, as suas tentativas estão no ponto de sucesso, por isso é extremamente importante que ele confie no médico interior, e no conhecimento ancestral do corpo, e sei que ele começou novamente a usar essas sugestões. Está a trabalhar-se o equilíbrio geral. As pernas são agora capazes, por exemplo, de se esticar muito mais, mas toda a relação entre todas as partes do corpo está a ser trabalhada.

Agora: tens alguma pergunta?

("Não, acho que não.")

Então despeço-me com uma calorosa boa noite.

("Obrigado, Seth. Boa noite.")

Tenho uma nota. O teu sonho sobre o Loren envolvia uma probabilidade. (*Ver os meus ficheiros.*) Por outro lado, captaste telepaticamente uma memória de um período da vida dele em que ele temia poder morrer. Numa probabilidade, morreu. Foi quando estava preocupado com as suas próprias pernas e veias.

As probabilidades partem sempre de pontos de tensão psicológica aqui, naturalmente, e por isso têm uma validade psicológica para o indivíduo envolvido no mundo que conheces. Direi mais sobre isso, se quiseres, na nossa próxima sessão.

("Está bem.")

Fim da sessão novamente.

("Obrigado, Seth." 23:56. O meu irmão mais novo, o Loren, tem 56 anos.)

SESSÃO 798 (PARTE ELIMINADA)

21 DE MARÇO DE 1977

(O material seguinte é da 798.ª sessão.)

Sobre o Ruburt: o lado direito, de um modo geral, já se libertou o suficiente, e tornou-se praticamente fiável o suficiente em novas posições, agora, para permitir as primeiras libertações importantes de grandes áreas musculares do lado esquerdo. Isto requer alterações no sistema vascular, provocando sensações desconhecidas.

Os exercícios ajudaram fisicamente principalmente por causa da determinação por trás deles, tal como os tratamentos de calor, em grande parte pelas mesmas razões. Não há dúvida quanto aos reajustes benéficos no geral. Certas posições, habituais nas zonas da anca, tiveram de ser mantidas antes enquanto os joelhos começavam a soltar-se. Essas áreas da anca estão agora a começar a libertar-se para se acomodarem; as ancas e os joelhos estão a aprender a trabalhar juntos novamente nas novas situações benéficas.

Há mudanças na distribuição do peso do corpo. O sonho e o trabalho do Ruburt com as crenças estão a provocar essas mudanças. Ele já não está congelado na posição. A nova flexibilidade, no entanto, ainda não está coordenada, e essa área está a ser trabalhada.

O importante é que ele não se preocupe em nenhuma fase, pois haverá muitas fases passageiras — muito passageiras — desde que confie no processo. Quando puder sentar-se ao sol no alpendre, os tratamentos de calor devem ser dispensados.

Ele já ultrapassou o ponto da imprevisibilidade, como quando não sabia se a perna direita aguentaria ou não em qualquer posição. Os resultados do sonho que eu disse que ocorreriam deram-se, no "despertar", por assim dizer, do lado esquerdo do corpo relativamente — ou seja, esse lado era mais relutante antes.

Não resisto — é o meu próprio sentido de humor — vocês criam a vossa própria realidade. No vosso mundo, portanto, tal como a Prentice-Hall está relacionada com a vossa experiência conjunta; ou seja, com a tua experiência e a do Ruburt, vocês formam essa empresa. Isto nada tem a ver com a empresa tal como está relacionada com outras pessoas.

Se guardarem ressentimentos, se — e refiro-me a ambos ou a qualquer um de vós — se concentrarem em insatisfações passadas com a Prentice na medida em que o fazem, e se projetarem essas diferenças para o futuro, então, nessa medida, tal será a vossa experiência futura com a Prentice.

Não adianta dizer que a Prentice-Hall existe também fora da vossa experiência com ela — e que as pessoas lá têm a sua própria realidade, pois assim colocam parte da responsabilidade noutro agente. No vosso mundo e experiência, onde os vossos interesses são prioritários, e de facto governam, são eles que formam a vossa realidade.

Disseste que tens apenas um editor, enquanto a Prentice tem muitos autores, e esse é o ponto. O "peso" dessa relação recai sobre ti — novamente, sobre ambos — sobre as vossas expectativas e aquelas crenças sobre o mundo

que projetaram sobre essa empresa. Tomando isso como um dado adquirido, e tomando como adquirido o estado da vossa sociedade tal como existe nas vossas crenças, então a Prentice tratou-vos a ambos muito bem — e a mim também.

Agora, despeço-me com uma calorosa boa noite — e se realmente te lembrares do que digo, e o levares a peito, então o teu peito não te incomodaria quando fazes esforço ou te preocupas; e se te lembrares, durante o teu tempo de descanso, que a vitalidade do universo está de facto a fluir através do teu corpo enquanto dormes, então livrar-te-ias dessa dificuldade incómoda.

Agora (*em voz alta*) deixo-vos com alguma energia adicional — isto é, a ambos — usem-na e desfrutem-na.

("Muito obrigado, Seth.")

(*Divertido e em voz alta:*) Isto não é uma gravação.

("Está bem. Boa noite.")

SESSÃO 799 (PARTE APAGADA)

28 DE MARÇO DE 1977

(O material seguinte é da 799ª sessão.)

(23:47.) O corpo do Ruburt está a responder bem e com força. Ele não consegue desvincular-se das suas crenças sobre a espécie, razão pela qual essa área lhe é tão sensível. A massagem nos joelhos deve continuar, juntamente com os exercícios. Mas ambos têm tido medo de procurar melhorias. Pensam que é mais realista esperar uma continuação do desempenho passado, porque acreditam que o homem, sozinho, de toda a natureza, é basicamente ignorante e desconhecedor.

Espero que esta sessão mude algumas dessas crenças enraizadas. Não podem dar sugestões, dizendo que a vossa vida pessoal e universo estão seguros, quando por outro lado acreditam que estão ameaçados por outras pessoas ou condições. Isso significa que o Ruburt teria de ser tão excecional ao ponto de se curar sozinho, quando na verdade as pessoas curam-se todos os dias sem alarde. Nem sequer sabem que o fizeram.

Não podem recolher dados—e ambos os recolhem—que evidenciam as estupidezes do homem, e depois exigir que pessoalmente vão contra aquilo

que consideram a idiotice entranhada do homem. Isso dá-vos uma tarefa artificial tremenda.

O Ruburt está a ser curado. Deixado por si, o corpo irá curar-se, encontrando-se na sua própria realidade. Com os seus próprios dados sensoriais, verá a sua segurança. Vocês habituaram-se à ideia de que as melhorias não serão operacionais. Cada um de vós tem medo de acreditar que podem e irão acontecer. Os joelhos estão agora prontos para melhorias definitivas na caminhada. Cada um de vós, no entanto, recua porque tem medo de se desiludir.

Todo o material desta noite é importante nesse sentido. Quero que cada um de vós associe pessoalmente a sua realidade aos seus dados sensoriais.

(Em voz alta:) Fim da sessão e as minhas mais calorosas e doces saudações a cada um de vós.

("Obrigado, Seth. Boa noite.")

(E com essa nota de humor, a sessão terminou às 23:59.)

SESSÃO ELIMINADA

25 DE JUNHO DE 1977

(Depois da pausa desde 16 de Maio... Quando a Jane disse que queria ter uma sessão esta noite, eu sugeri que fosse sobre ela própria. Ela precisava muito—nós precisávamos muito. Já não penso nela como capaz de aguentar fisicamente, receio. Ela tem estado pior em termos de sintomas desde que parámos as sessões, por isso, isso também não ajudou. Parece que passamos cada vez mais tempo em assuntos ligados aos sintomas—e esses problemas, ligados à construção atrás da casa, onde o Frank Longwell está a construir a sala de escrita da Jane em metade da garagem, combinaram-se para reduzir bastante a nossa produção.)

(Também parece que nunca terminarei "Realidade Desconhecida". Durante a nossa conversa de ontem à noite, disse à Jane que tínhamos cometido um erro grave ao decidir publicá-lo em dois volumes, com extensas notas—que obviamente havia outros caminhos que poderíamos ter seguido. Sei que ela está muito perturbada com o tempo que isto está a levar, e agora já nem tenho a certeza de saber o que estou a fazer no projecto. Sei que um dia estará feito—e nunca mais... A Jane tem passado a maior parte do tempo ultimamente a usar o pêndulo, a fazer apontamentos, a ler sessões antigas sobre ela e sobre mim, etc, mas neste momento vejo toda essa actividade

como uma repetição de velhos ritmos. Temos falado muito sobre isso ultimamente, mas...? Acho que ela teve alguns novos insights recentemente, mas depois encontrou indícios desses mesmos insights em sessões antigas; simplesmente tínhamo-nos esquecido deles.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

O ponto de poder está no presente. Ou acreditam ou não acreditam.

Se acreditarem que o ponto de poder está no passado em certas áreas, então perdem uma vantagem muito preciosa. Vamos olhar para as vossas vidas.

Até certo ponto escolheram antecipadamente habilidades que pelo menos parcialmente iriam enfrentar conflito com a sociedade em que nasceram. As vossas habilidades como artista, por exemplo, não eram daquelas apreciadas pelas mães nos seus filhos homens. Não eram consideradas benéficas por si só—mas apenas se pudessem ser usadas praticamente como meio de ganhar a vida. A criatividade implícita estava fora da questão.

O mesmo se aplicava ao Ruburt. Escolheram desafios, então, porque apesar de tudo as vossas personalidades são do tipo que organiza tais situações de vida logo à partida. As vossas habilidades iriam encontrar algum conflito em termos de crenças religiosas, sexuais e sociais. Esse conflito iria, de certa forma, aguçar as questões. Para lidar com isso, o Ruburt, por exemplo, adotou certas crenças que em vários momentos seriam úteis. Ele protegeu-se contra o casamento precoce ou ter filhos ao identificar o escritor masculino até certo ponto com a sua própria imagem de escritor. Isso deu-lhe a folga necessária na formação das suas ideias e permitiu-lhe libertar-se dos estereótipos sobre a feminilidade que de outra forma poderiam tê-lo limitado. O romancista, o escritor de ficção científica—estas eram imagens masculinas necessárias no tempo da sua juventude.

Ele desenvolveu a ideia de ser um outsider, tal como tu, erguendo certas barreiras contra o mundo. Isso proporcionou períodos necessários de solidão e ajudou, a certa altura, a canalizar as suas habilidades. O mesmo aplica-se a ti.

Devido à vossa compreensão intuitiva individual e conjunta e à vossa discriminação intelectual, conseguiram desde cedo perceber claramente as dificuldades dos vossos semelhantes. Isso ajudou a provocar estímulos que vos fizeram questionar toda a estrutura da vossa civilização. Conseguiram fazer algo que poucas pessoas conseguem: saltar intuitiva e mentalmente acima da vossa própria época—descartar intelectualmente e mentalmente, e

por vezes emocionalmente, as crenças religiosas, científicas e sociais curtas de vista e infelizes dos vossos semelhantes.

Muitas dessas crenças antigas, no entanto, ainda têm um poder emocional, e algumas crenças úteis foram exageradas ou mantidas por demasiado tempo. Porque veem tão claramente as falhas da vossa época, cada um de vós tende a exagerá-las, ou melhor, a concentrar-se nelas, de tal modo que não têm uma sensação emocional de segurança.

Reagem erguendo defesas. Devido às ideias antigas do Ruburt sobre a feminilidade, mantidas para além do seu tempo, ele sente-se mais vulnerável do que tu perante essas condições inseguras, e ergueu salvaguardas extra. A vida não foi feita para ser perfeita. Podem, no entanto, escolher aceitar os vossos desafios de forma total, resoluta—algo que na verdade ainda não fizeram. Não creio que acreditem no que vos digo, e não acreditam em mim porque na verdade não acreditam que o ponto de poder está no presente.

(22:24.) A vossa casa é o resultado dos vossos sucessos conjuntos, e dos sucessos intuitivos. Houve trabalho envolvido na digitação dos manuscritos, horas passadas, mas o sucesso em si foi o resultado da vossa criatividade intuitiva individual e conjunta, curiosidade, sentido de desafio e mais aventura.

Havia certas crenças vossas, mais uma vez, que em tempos serviram um propósito. Evitaram que "caíssem" em certas tentações da sociedade. Isso funcionou bem durante algum tempo. Quando se viram capazes de comprar uma casa, no entanto, ambos experimentaram algum conflito por causa dessas crenças, mantidas por demasiado tempo.

Poderiam ter vivido toda a vossa vida em apartamentos, negando a vocês próprios a privacidade de que agora desfrutam, e assim teriam evitado qualquer conflito. Escolheram crescer, experimentar e enfrentar quaisquer questões envolvidas. Para vocês, o artista não estava associado a quaisquer ideias de criação de lar, embora fora desse contexto quisessem possuir o vosso próprio pedaço de terra, por mais pequeno que fosse.

À vossa volta, descobriram, estavam os homens que tinham seguido outros caminhos—os vossos vizinhos, e sentiram-se estrangeiros. Colocaram-se no meio, falando simplesmente, do mundo convencional que antes parecia que tinham jurado combater ou ignorar. Isso foi bastante necessário, porque estavam em risco de pensar nas pessoas convencionais apenas como símbolos—e não como indivíduos com os seus próprios problemas e preocupações.

Para o Ruburt, mais uma vez, as velhas ideias sobre a feminilidade, não examinadas, permaneceram, e por isso ele sentia-se mais vulnerável do que tu. Têm de perceber que escolheram esta realidade e desafios não convencionais. Têm de perceber que, ao fazê-lo, automaticamente e conscientemente consideraram tais aventuras como o jovem que hoje mais cedo entrou pela janela (enquanto eu fazia uma sesta).

As vossas vidas, como as de toda a gente, têm ritmos. A vida criativa do Ruburt segue ritmos em que ele produz excelentes trabalhos geralmente em grandes surtos de atividade—depois um período de calma. Tu trabalhas em padrões mais medidos, e isso é em grande parte responsável pelos vossos sentimentos individuais e conjuntos sobre a "Realidade Desconhecida".

Isso causou algum conflito entre vós. Trabalho medido dessa natureza é muito difícil para o Ruburt—daí que, por exemplo, a digitação de manuscritos, como os meus, que ele não pode alterar à medida que os escreve, seja muito difícil. Quando digita o seu próprio trabalho, faz alterações criativas. A ideia de uma sala de trabalho, assim chamada—e eu prefiro estúdio—é uma boa ideia; excelente. Encontraram-se rodeados, no entanto, por homens cujo estilo de vida é completamente alheio ao vosso. Isso acrescentou conflito a ambos.

Há um nível de compreensão que alcançam de vez em quando, e perdem quando o alcançam; realizam maravilhas—e essas maravilhas parecem-vos tão normais, tão naturais, que quase vos passam despercebidas. É quase impossível para vós compreenderem a evolução dos vossos pensamentos e entendimento ao longo dos anos, ou o vosso impacto sobre os outros—estou a falar de forma conjunta.

Nessas áreas acreditavam que o ponto de poder estava no presente. A condição física do Ruburt é tão notória e tem a vossa atenção conjunta, porque destaca-se sozinha como o único grande negativo num período de crescimento positivo, abundância e compreensão.

É, portanto, o resultado de crenças outrora úteis, mantidas para além do seu tempo—de defesas já desnecessárias. Representa também uma área onde nenhum de vós realmente acredita que o ponto de poder está no presente. Nessa única área concedem o poder ao passado.

Observam o tempo envolvido desde que os sintomas começaram, e concedem mais poder a esse passado do que ao presente. Agora, as pessoas fazem o mesmo em todas as áreas das suas vidas. As crenças envolvidas no vosso caso eram particularmente "complicadas", porque inicialmente faziam

parte da vossa experiência privada e conjunta, destinadas a ser úteis. O Ruburt desconfiava do corpo porque era feminino—uma crença bastante útil, embora distorcida, quando ele tinha 15 ou 16 anos, ou mesmo nos seus 20.

Ele manteve-a para se proteger e para te proteger a ti, artisticamente e economicamente, para que, por exemplo, não tivesses um filho para sustentar ou que te desviasse do teu propósito solitário. As intuições são consideradas na vossa sociedade como femininas—e como escritor ele sentiu que tinha de se proteger contra impulsos ou características femininas—contra ser demasiado frívolo ou emocional.

Há mais nesta sessão do que percebem, se juntarem as peças, porque as habilidades criativas são por si mesmas criativas, espontâneas, exuberantes, por natureza imprevisíveis.

Quando ligam estas habilidades a sentimentos de grande responsabilidade, trabalho sério, em excesso, limitam-nas até certo ponto, e limitam a vossa própria expressão delas. Os sentimentos mantidos pelo Ruburt sobre a feminilidade fazem-no tentar ser excessivamente respeitável no seu trabalho. As habilidades lúdicas encontram-se em camisas-de-força. Ele começa a ter medo de ser ostracizado. A tua própria seriedade sobre o trabalho no passado, as tuas próprias atitudes, permanecem nas dele. Ele levou-te demasiado literalmente.

(23:01.) Agora: se acreditarem em mim podem pôr fim a tudo isto, e o Ruburt pode recuperar a sua flexibilidade normal. Em várias ocasiões no passado tivemos sessões assim. Cada um de vós conseguiu durante algum tempo alcançar esse nível de compreensão intuitiva necessário. Seguiram as minhas instruções, e viram resultados. Acredito, agora, que se vissem os mesmos resultados teriam mais bom senso para não os deixarem escapar.

O corpo do Ruburt, aliás, tem resistido notavelmente bem a tudo isto. Sugiro duas sessões por semana—uma sobre material temático, o livro, ou perguntas que possam ter em áreas do vosso interesse. A outra uma sessão privada, se necessário ou desejável—por caso contrário para tratar dos assuntos acima.

1.) Quero que cada um releia as passagens sobre o ponto de poder em "Realidade Pessoal" e que as apliquem—essa verdade—à condição física do Ruburt. Não há nada no corpo do Ruburt que não possa ser amplamente melhorado e corrigido. Ele precisa de recuperar a confiança no seu ser físico novamente.

2.) Três vezes por semana, devem aplicar toalhas quentes nos joelhos, e isso ajudará as pernas dele—mas também limpará a cabeça. Não vou entrar aqui nas razões físicas, mas será extremamente benéfico. Não há nada de errado com os olhos dele. Tem havido tensão nos músculos. Fisicamente, as toalhas quentes nos joelhos beneficiarão essa condição. Caso contrário, foi porque ele não queria digitar o meu livro. Criativamente, agora, ele está sempre interessado no novo livro—no ato criativo atual, e ressentiu-se de sentir que tinha de digitar "Psique" sem ter sessões atuais. A condição nos olhos resultou disso.

3.) Têm de iniciar alguma política em breve de encontrar pessoas. Terei sugestões. Não importa se acham que quaisquer contactos são "inúteis", ou que não colhem benefícios intelectuais. O facto é que cada um de vós precisa desse contacto. Se o permitirem, os vossos próprios ritmos tornar-se-ão claros. O Ruburt precisa de solidão, tal como tu, mas também de um formato de natureza informal, porque as emoções dos outros estimulam as suas habilidades.

Se conseguirem apenas perceber que o ponto de poder está no presente, em todas as áreas, então a condição do Ruburt pode melhorar dramaticamente num curto espaço de tempo. Têm medo de procurar melhorias. Não confiam nelas. Pensam que, porque houve falhas no passado, as falhas são inevitáveis. O Ruburt deve restabelecer uma atitude lúdica mental e psiquicamente.

4.) Durante três horas quero que ele escreva o que quiser, libertando a mente de pensamentos sobre os seus sintomas, e da responsabilidade.

Se durante esse tempo não surgir nada em particular, então que desenhe, porque o desenho reforça a criatividade lúdica. Depois pode digitar uma hora num manuscrito. Quero que ele se concentre nas ideias, nas teorias, em vez de pensar em termos de trabalho.

5.) Façam a biblioteca juntos pelo menos três vezes por semana.

6.) Para começar, quero que o Ruburt caminhe de uma ponta da casa até à outra, três vezes por dia.

Mais tarde, acrescentarei a isto. Façam o maior esforço possível para encarar isto como um desafio que vos desperta para a vossa maior realização, em vez de uma condição que tem de ser suportada—e não se concentrem nela. Ver pessoas, como mencionei, é importante. Impede o Ruburt de se tornar demasiado recluso.

Uma das suas maiores habilidades é mergulhar para dentro, mas se isso for levado ao extremo, pode ruminar e sentir-se excessivamente solitário. Não

há condição que não possa ser mudada. Ele pode usar o teu encorajamento amoroso e lúdico. Isso último é muito importante.

(23:26.) Dá-nos um momento... Quero que ele comece um caderno de sonhos. Quero que ele pense em termos de usar as suas habilidades. Quero que tu penses em usar as tuas, em vez de cada um de vós se concentrar no que não pode ser praticamente feito. Seria útil se a vossa cama tivesse uma orientação norte-sul, apesar dos problemas decorativos. Especialmente na vossa localização, isso tem um benefício adicional. Que o Ruburt tente uma saída do corpo esta semana—simplesmente tente.

Há "evoluções" no nosso trabalho e no vosso próprio trabalho que estão a caminho, e um novo livro para o Ruburt se ele se lembrar da atitude lúdica.

Tens perguntas específicas?

(Pensei que tinha muitas, mas sentia-me bastante cansado. "Não, prefiro estudar isto primeiro e depois arranjar perguntas.")

Então despeço-me com um caloroso boa noite—e também para a tua doce criatura.

(Em voz mais alta:) O ponto de poder está no presente.

("Pois. Boa noite, Seth.")

(23:32. A referência do Seth ao Willy II surgiu porque essa criatura insistiu em trepar por cima de mim enquanto eu tomava notas, e deitar-se no meu colo em várias posições desconfortáveis.)

NOTAS DA JANE
DA SESSÃO DE 25 DE JUNHO DE 1977

1. Ler o "Ponto de Poder" em "Realidade Pessoal" e aplicar essa verdade à condição do Ruburt.
2. Três vezes por semana, toalhas quentes nos joelhos para cabeça, olhos, joelhos.
3. Iniciar uma política em breve para conhecer pessoas. Acho que ele quer dizer algum substituto para a aula? Não regular.
4. Durante três horas, escrever o que quiser, libertando a mente dos sintomas e das responsabilidades.
5. Concentrar-se nas suas teorias, ideias, em vez de pensamentos de trabalho.
6. Fazer a biblioteca juntos pelo menos três vezes por semana.
7. Caminhar de uma ponta da casa até à outra três vezes por dia.

8. O Ruburt começar um caderno de sonhos.
9. A cama orientação norte-sul?
10. Reflexologia—Diariamente.
11. Retornar aos dados naturais primordiais.
12. Estender criatividade e ousadia à área psíquica.
13. Não pensar em termos de absolutos.

SESSÃO APAGADA
27 DE JUNHO DE 1977

(Tinha três perguntas para o Seth, seguindo a promessa que fiz no fim da última sessão eliminada de arranjar algumas—e a Jane tinha duas. Vou listá-las aqui para fazerem parte do registo; e o Seth trata de todas no material desta noite:)

(Primeiro as minhas:)

(1. O meu estômago. Tenho tido muito desconforto ultimamente. A 22 de Junho o pêndulo disse-me que o estômago me incomoda não porque não passo tempo suficiente a pintar, mas porque me sinto culpado por passar o tempo que passo, tendo em conta todo o outro trabalho com a Jane que sinto que devia estar a fazer: trabalhar nas sessões, "Realidade Desconhecida", etc.)

(2. Exagerei na "Realidade Desconhecida"? Porque é que escolhi fazer notas para essa obra, quanto mais publicá-la em dois volumes? [A Jane concordou com estes procedimentos, claro.] Foram estas decisões erros?)

(3. A: Porque é que atraímos o tipo de visitantes não anunciados que atraímos? Fiz esta pergunta por causa do episódio de sábado à tarde, quando apanhei o nosso visitante inesperado do Bronx a esgueirar-se pela janela da sala, enquanto eu fazia uma sesta no sofá.)
(B. Inversamente, porque é que não atraímos o tipo de pessoas de quem gostaríamos de ouvir, pelo menos por carta?)

(As perguntas da Jane:)

(4. Mais alguma coisa sobre mim ou sobre os meus olhos?)

(5. Sobre a decisão que tomámos—o Rob terminar a "Realidade Desconhecida", depois a "Psique", talvez com a minha ajuda. [Esta decisão deixa a Jane livre para fazer trabalho criativo fresco—o que quiser fazer. Compreendo que é vital que ela tenha essa liberdade.])

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Vamos começar à nossa maneira.

Os romancistas populares e escritores são acima de tudo pessoas do seu tempo. São socialmente orientados, lidando com discurso animado. Não conseguem ver para além dos tempos. Regra geral, no entanto, gostam das pessoas tal como elas são. Gostam de pessoas estúpidas, pessoas más, pessoas cobardes, pessoas preconceituosas e, por vezes, também de pessoas sábias. Não fazem exigências. Partilham os sistemas de crenças do seu tempo, e são amplamente recompensados—falando de modo geral—pois não há, no total, grande conflito entre as suas obras naturais, a sua escrita e o mundo em geral.

(Devo aqui descrever o cenário. Depois do jantar desta noite li uma notícia sobre as riquezas acumuladas por um escritor popular nacionalmente conhecido, o filho e a filha dele, que aqui permanecerão anónimos. Royalties, séries de TV em horário nobre, filmes, especiais de TV—não havia área onde a família não estivesse a ganhar quantias incríveis de dinheiro. Tudo o que produzem é lixo. Fiquei, claro, especialmente zangado por serem mundialmente conhecidos enquanto achava que as grandes habilidades da Jane eram largamente desapreciadas e mal pagas pela Prentice, Bantam, etc. A venda recente do "Oversoul Seven" a uma editora inglesa por uns inacreditáveis 100 dólares, e o aviso recente da Prentice de uma possível venda do "Seth Speaks" para tradução e publicação por uma editora alemã por apenas 300 dólares incomodaram-me imenso; simplesmente não conseguia acreditar que houvesse tão pouco dinheiro na Europa, por mais que a Prentice nos dissesse. [Ainda não acredito.])

(A minha discussão perturbou a Jane, claro, enquanto ela se preparava para a sessão desta noite, e fiquei a sentir-me zangado e explorado. Também senti que a Jane estava largamente despreocupada com as questões dos direitos estrangeiros, e para mim isso era bastante inconcebível, se tal palavra pode ser qualificada assim.)

(Menciono estes pontos porque o Seth também os aborda esta noite.)

O mundo responde à aceitação de tais pessoas. Obviamente há escapismo envolvido—mas a certos níveis de interação as crenças fluem suavemente da criação para o mercado. Não são apresentados grandes desafios, nem condenações reais; e quando ocorrem são de natureza convencional, talvez já acusações na moda. Fazem parte integrante do mundo social.

Muitas pessoas pertencem a esse mundo. Mesmo homens e mulheres inteligentes, alguns pensadores originais, dependem de procedimentos mais ou menos organizados e canais reconhecidos, através dos quais se comunicam com outros como eles. Estes são, por exemplo, as sociedades psicológicas, os grupos médicos ou científicos onde pessoas que partilham interesses e formações comuns têm um ponto de encontro.

Embora estas pessoas possam por vezes ser bastante originais no seu campo e interesse particular, estão ainda habituadas a lidar com os outros, por diversos meios estabelecidos—workshops, seminários, e assim por diante. Raramente abandonam esses rituais sociais.

Não só o nosso próprio trabalho é bastante único, como vocês não têm credenciais académicas. Evitaram, por exemplo, dar seminários dessa natureza. Nesse enquadramento, muitos psicólogos sentir-se-iam confortáveis, mas não oferecem tal ponte a ninguém. Evitam "o mundo psíquico selvagem" de cultos, semicultos e afins, e acima de tudo são individualistas que não jogam segundo as regras do jogo.

Essas regras são extremamente importantes para os outros. Não alinharam, por exemplo, com os Monroes. Ele considerou isso um desaire. Os psíquicos supostamente devem manter-se juntos, pelo menos informalmente, perante o mundo *(com humor)*. Esperam uns dos outros uma espécie de aprovação generalizada que nenhum de vocês dá. Os nossos livros estão a ser lidos por muitas "pessoas importantes" na medicina, ciência, religião e artes. Estão de facto a formar eventos. Estão, nesse sentido, a afetar a vossa sociedade. Não jogam, contudo, pelas atitudes, o tipo de jogo que é necessário.

(22:00.) Para começar, não respeitam posições, e as vossas atitudes são claras, através das vossas notas e das introduções do Ruburt. Não fazem alarde dos contactos "importantes" que fizeram. O Ruburt poderia facilmente ter transmitido impressões sobre, digamos, o Richard Burton, ao Goodheart *(Bill)*, que inicialmente teria ficado impressionado e espalharia a palavra. O Ruburt despreza tais manobras.

Têm pouca paciência, em conjunto, com esse tipo de mundo. O realizador de Hollywood *(o Alan Neuman)* que telefonou, por exemplo. O Ruburt foi caloroso, curioso e solitário. Ele não reforçou o sentido de importância que o realizador tinha de si próprio, e o homem estava habituado a isso. Nem falou nos tons espirituais melífluos que o homem esperava dos psíquicos com quem lidava.

Não se encaixam em nenhum dos padrões atuais e não fazem qualquer esforço para tal—nem oferecem qualquer mecanismo de salvação de face para cientistas de alta posição. Qualquer pessoa de posição elevada virá até vós se lhes oferecerem leituras pessoais. Não virão até vós quando dizem "Criam a vossa própria realidade" dessa mesma forma.

Estão notavelmente livres, acreditem ou não, de estranhos esquisitos à vossa porta, dadas as circunstâncias. Não podem criticar honestamente a vossa sociedade, manter-se afastados dela, e esperar que vos batam nas costas—isso é pedir demasiado das pessoas.

A sociedade está a apoiar-vos. Está a aceitar o vosso trabalho, e nos vossos termos—esses termos que existem por causa das vossas crenças e das vossas atitudes. Os livros estão a ser lidos, embora não façam digressões. Não jogam nenhum dos jogos, e não têm uma saudável troca com essa sociedade. Estão à frente dos tempos, e atrás deles—no entanto, através do ponto de poder, afetam esses tempos. Mudam-nos.

Continuaram por estas linhas por causa das vossas intenções. Eu não vos impus exigências desde o início. Tomaram certas decisões e mais ou menos mantiveram-se fiéis a elas. Querem afetar a vossa sociedade no vosso tempo—indiretamente *(em voz alta, com divertimento):* não querem aturar as pessoas.

A lisonja não é um crime social. É uma arte psicológica própria, aceite como natural em todos os círculos. Não lisonjeiam os outros em encontros pessoais. Não fazem qualquer esforço para cultivar as características envolvidas. O Ruburt tem-nas, e ignora-as. Algumas pessoas importantes, nos vossos termos, não vos contactam pessoalmente exceto em raras ocasiões. Aqueles que batem à vossa porta são os antissociais, os vagabundos, os perturbados ou aqueles tão entusiásticos que também ignoram todas as regras sociais, caso em que os dois se erguem em armas.

Há jogos editoriais também, e não jogam esses. Se jogarem esses jogos e correrem mal, ao menos têm o direito de gritar "jogo sujo" de vez em quando—e digo-vos uma coisa: a Prentice zela pelos vossos interesses na pessoa do John *(Nelson)* muito mais do que lhe dão crédito. Ele gosta de vós.

(22:19.) Deem uma cerveja ao nosso amigo. E descansem os dedos. Depois continuarei...

O estômago incomoda-te em várias alturas por diferentes razões. As razões, no entanto, têm sempre uma base particular, por assim dizer. Os pais por vezes expressam amor através da preocupação, embora as crianças

raramente compreendam isso. Já mencionei isto antes: o pai ao dizer "Lava os dentes" quer dizer "Os teus dentes são bonitos e saudáveis. Quero que os mantenhas assim."

Muitos pais acham difícil expressar amor verbalmente de forma positiva, desinibida. A criança, no entanto, conforme as circunstâncias, pode ouvir apenas a ordem "Lava os dentes."

O Ruburt é verbal. Adora falar. Gosta de te ouvir falar. Muitas vezes o teu estômago perturba-te porque o teu amor pelo Ruburt faz-te preocupar, e na maioria dos casos o estímulo é o dinheiro. Surge uma ocasião, ou um período, em que o teu amor por ele quer encontrar expressão. Fá-lo expressando a tua preocupação por o trabalho dele não estar a ser devidamente apreciado em termos monetários *(como fiz esta noite).*

Poderás sentir que ele está a ser explorado. Não dizes "Amo-te. Admiro tanto o teu trabalho que quero vê-lo devidamente reconhecido." Sendo verbal, o Ruburt ouve apenas uma ordem implícita ou uma crítica. O conflito com o estômago envolve sempre dinheiro, no entanto—impostos por vezes, por exemplo—e implica um período ou situação em que pensas que ele está a ser explorado.

És particularmente sensível aqui por causa das crenças masculinas da tua cultura, e a sensação de que os livros do Ruburt são dele e não, digamos, teus. Queres mostrar-lhe que aprecias isso através da tua preocupação, mas não expressas verbalmente o amor nem metade das vezes. Ponto.

Em certa medida és incapaz de explicar a natureza secreta da tua própria pintura. Recusas usá-la como garantia. Não só isso, mas as tuas pinturas não são uma tentativa de comunicar com o mundo, ou de obter algo dele. Pensas que devias—isto é, pensas que devias vender as tuas pinturas ou fazer algum esforço nesse sentido. Em vez disso, são comunicações entre ti e o universo, sem necessidade, necessariamente, de que os outros aprovem ou desaprovem, vejam ou não vejam.

Na tua escrita, no entanto, queres comunicar.

O trabalho do Ruburt atravessa todas essas questões—isto é, envolve todas elas em momentos diferentes. O teu problema de estômago é basicamente resultado dos teus sentimentos sobre aquilo que consideras uma falta de comunicação, um bloqueio do teu amor natural. Do teu passado, independentemente das tuas crenças intelectuais, agora, aprendeste a mascarar as tuas expressões de amor ou de exuberância, para que não fossem mal

interpretadas. Aprendeste a expressar amor através da preocupação ou da inquietação.

Isto porque essas expressões eram naturais na tua família. O amor nunca seria claramente expresso por um canal claro. Poderia ser expresso através de uma ação que, no entanto, não envolvia diretamente a expressão do amor. O teu pai podia, por exemplo, fazer coisas para ti. Mas depois da tua infância ele evitava carícias ou expressões verbais. As expressões verbais da tua mãe eram muitas vezes ferramentas agressivas usadas contra o teu pai—isto é, quando a tua mãe expressava amor por ti verbalmente, as palavras eram tão escolhidas que se tornavam ataques verbais contra o teu pai.

Quando pensas que o Ruburt está a ser explorado então pelo mundo, de qualquer maneira envolvendo dinheiro, então sentes-te culpado por não usares a pintura para obter dinheiro.

(22:43.) A tua postura perante o mundo está envolvida. Por trás de tudo, no entanto, está o sentimento de que não expressas o teu amor verbalmente, ou através do toque, ao Ruburt, por isso em vez disso procuras maneiras de sentir que ele está a ser explorado; e através dessa preocupação, expressas o teu amor. Ele não entende isto.

Intelectualmente ele aceita, mas emocionalmente anseia por essa expressão direta. A criança pode pensar "Os meus dentes estão bem, porque gritam comigo para os lavar?" O Ruburt pensa "O que há que te permite exprimir a tua preocupação mais ativamente do que o teu amor?" Ele é verbal. As palavras têm ritmo—ritmos emocionais, aos quais ele está agudamente sintonizado. Estás a dizer "Amo-te. A minha arte é, por quaisquer razões, privada. Respeito-a. Envolve um método de expressão e uma postura fundamental da minha vida, independentemente do que traga ou não traga.

Lamento que de alguma forma não possa usá-la da maneira como tu usas a tua escrita, e até da maneira como eu consigo usar a minha. Quando penso que os outros te exploram em termos monetários—governo, editora, ou público—faz-me questionar porquê. Gostava que a minha pintura pudesse trazer-te abundância também em termos sociais. Sinto-me culpado por vezes quando pinto por essa razão. Sei que entendes a um nível profundo. Gostava de poder expressar o meu amor verbalmente, mas se não, expresso-o desta forma."

Agora se conseguires perceber isto, e expressar o teu amor mais diretamente, o teu estômago deixará de te incomodar.

Fim da sessão, ou façam uma pausa se preferirem.

"Vamos fazer a pausa, então."

(22:53. O ritmo da Jane durante toda a sessão foi bom, limitado apenas pela minha velocidade de escrita. Achei o material excelente em todos os aspetos. Disse à Jane que não via como os insights podiam ser melhores, e que ia esforçar-me para os pôr em prática. Achei parte do material hilariante, sobre as nossas atitudes perante o mundo. Acho que a expressão do Seth sobre os meus sentimentos pela Jane foi das mais precisas e penetrantes—o tipo de informação que alguém podia demorar meses a obter com a ajuda de outros, por exemplo. Vi que as minhas próprias respostas com o pêndulo me tinham orientado na direção certa, mas estavam longe de ser completas. Senti-me melhor do que há bastante tempo.)

(Retoma às 23:11.)

Dizes, como no episódio desta noite *(antes da sessão)*, que tens de exprimir os teus sentimentos—de insatisfação e preocupação—e isso é verdade. A dificuldade é que só exprimes parte dos teus sentimentos—não o amor que originalmente deu origem aos sentimentos que efetivamente exprimes.

Identificaste-te bastante com o teu pai enquanto rapaz. Ele raramente expressava amor verbalmente pela tua mãe. Achava que o pior iria acontecer em qualquer circunstância. Durante muito tempo acreditaste emocionalmente que era irrealista exprimir amor ou esperança, porque as circunstâncias certamente mostrariam que tais expectativas eram tolas.

O teu pai esperava o pior do mundo. Nunca examinaste seriamente, com determinação, essas crenças. Se fossem verdadeiras o mundo simplesmente não teria durado tanto tempo. A destruição nuclear pouco tem a ver com isso. Se alguma coisa, reforça o meu argumento—porque se essas teorias realmente tivessem prevalecido, uma nação ou outra já teria destruído o vosso mundo.

Por isso não fazes comentários simples e alegres, como "O livro vai sair em Inglaterra ou na Alemanha", e de facto tiras pouco prazer disso, saltando logo para as ameaças imaginadas. Um homem protege a sua família porque a ama—mas no seu amor pode ver ameaças por todo o lado.

O teu pai expressava o seu amor na garagem. Objetivamente falando, tens exatamente aquilo que queres, cada um de vós. Dá-nos um momento...

(23:21.) O Ruburt responde mais às pessoas, no entanto, do que tu. Os teus sentimentos sobre o mundo—até certo ponto—são mentais e hipotéticos. Isolas-te das pessoas de uma forma que ele não faz. Como é mais emocionalmente extrovertido e literal, ele não consegue isolar-se

emocionalmente dessa maneira. De certa forma, ele não está a usar discriminação. Tu usas um distanciamento emocional com o mundo, e ele tornou-se fisicamente afastado em vez disso.

(Uma afirmação muito reveladora, creio.)

Parte disto tem a ver com crenças sobre o sexo *(como a Jane escreveu recentemente)*, no sentido em que ele sente que a posição da mulher é basicamente menos sólida do que a do homem logo à partida. Ele tinha medo de que as suas ideias fossem ridicularizadas por ser mulher, por não ter as credenciais da academia aceite ou do sexo aceite.

Reage, portanto, praticamente, evitando aquilo que considera ser conflito, e tu não ajudas nisso, pois por temperamento não tens particular atração pelo mundo. Ele sente-se tão atraído, temperamentalmente, e por isso ergue proteções físicas. A ponte aqui envolve o mundo natural, o amor dele pela natureza, as ligações entre a poesia, o passeio pelo mundo natural em oposição ao mundo social.

(23:30.) Dá-nos um momento... Ele, no entanto, precisa por natureza de mais contacto com outras pessoas do que tu. Aprendeu a reprimir sentimentos, e acreditou sinceramente que a repressão era necessária para o seu trabalho, para manter a vossa privacidade, para proporcionar tempo, para eliminar distrações e focar atenção e expressão.

Achava que a mulher não estava temperamentalmente equipada para lidar naturalmente com tais problemas, e por isso adotou os sintomas. Porque tantas vezes exprimiste as tuas preocupações em vez do teu amor, os teus medos em vez das tuas esperanças, e por causa da sua própria natureza, o mundo exterior parecia mais ameaçador. Ele é por natureza bastante otimista.

De ti acreditou ter aprendido que o otimismo era superficial, irrealista, e que as pessoas não eram de confiar. Nunca acreditou no conflito. Não é submisso, mas acredita profundamente em não ter nada a ver com um campo de atividade em que sente que poderia encontrar ridículo ou crítica.

As tuas próprias inclinações e crenças não reforçaram o seu sentido de segurança. A expressão exuberante do teu amor, porque o teu amor por ele é exuberante, não encontrou expressão no todo de uma via ativa, direta, clara, mas foi desviada através da preocupação, e através da menção das ameaças que sentias que o rodeavam.

Não esperas que o mundo compreenda um bom trabalho. Esperas que o artista, seja em que campo for, que é verdadeiramente bom, seja posto de lado. As tuas próprias esperanças erguem-se apesar dessas crenças, e

funcionaram para ti. Mas sentiram em conjunto que era inseguro confiar no mundo; irrealista; e enquanto tu podias manter um isolamento mental, o Ruburt adotou um isolamento físico.

Ele ficou extremamente assustado quando foi ao dentista *(o mês passado, há seis semanas)*, e quando mais uma vez expressaste a tua preocupação, mas não o teu amor: "Tenho receio que estejas tramado", disseste. Ele tinha, claro, medo da mesma coisa. Mas interpretou literalmente a tua frase tal como a disseste, sabendo que o amas, mas tendo de procurar o amor através da preocupação.

O teu amor desde então encontrou uma expressão mais direta, e obviamente não estou a dizer que essa indiretidade de expressão seja responsável pelos sintomas do Ruburt—mas apenas a afirmar que a tua preocupação expressa, em muitos casos, sem a expressão direta do amor, reforça a ideia de ameaça ou insegurança.

(23:45.) Os próprios escritos do Ruburt, feitos recentemente, mostram o lado dele da questão, explicando porque reagiria dessa maneira.

Dá-nos um momento. Descansa a mão—ou estás cansado?

("Não.")

Ele pensa que está a ser prático quando se preocupa com a sua condição. Pensam, em conjunto, que é apenas bom senso e prático, especialmente depois de todo este tempo, lembrar que quaisquer melhorias acabaram por não resultar. Pensam que, em termos da sua condição física, o ponto de poder está no passado.

Apesar de tudo isto, os processos globais do seu corpo melhoraram. A sua carne está mais responsiva e viva. A circulação está muito melhor. O peso dele—para ele—está quase normal.

As fibras estão mais elásticas nas suas pernas, mas a confiança dele ainda é fraca, nem fizeram qualquer tentativa para o encorajar nesse sentido. A chave aqui é o encorajamento. A expressão do teu amor via ameaças, de modo que ambos em conjunto reiteram essas crenças.

Dá-nos um momento... Para ele, rapidamente agora, de novo os olhos estão bem. Ele aplicou tensão principalmente na zona da cabeça e pescoço, causando a dificuldade nos dentes e por aí fora. O corpo foi usado como um escudo. Em certa medida a pele exterior engrossou, os músculos ficaram bastante rígidos, e as articulações portanto limitadas. O corpo tem vindo a suavizar, dando-lhe uma sensação de vulnerabilidade, percebes.

Os músculos do pescoço têm vindo a alongar-se, e a zona da cabeça tem vindo a libertar-se. Em termos gerais, os olhos dele estavam restringidos no passado pelos movimentos da cabeça. À medida que os músculos do pescoço começaram a relaxar, os olhos foram obrigados a mover-se de formas que não faziam há algum tempo. Os músculos estavam rígidos nos olhos. Resultaram tensões desiguais—isto também relacionado com as crenças dele já mencionadas, e com o facto de ele não querer digitar material antigo, especialmente sem haver material novo a surgir.

De formas demasiado complicadas para descrever esta noite, cada parte do corpo está ligada a todas as outras partes. A massagem dos pés no chão, por exemplo, afeta todas as áreas do corpo. A reflexologia dos pés é boa para ele, e ajuda os olhos e a cabeça—mas sem exageros.

(00:01.) A preocupação dele com a sua condição acrescentou tensão adicional. Os trabalhadores *(do Frank Longwell)* fizeram-no sentir que o mundo se intrometia, e pelos padrões dele sentiu-se de certa forma exposto. Aqui estavam os dois, a fazer o que aos olhos do mundo ele sentia estar em oposição direta aos seus padrões—os homens robustos, ao ar livre, vigorosos, orientados para a família, envolvidos.

Fizeste bem hoje, ao encorajá-lo nas suas caminhadas dentro de casa. A tua original "caminhada pela alegria" era um "absoluto" que, por contraste, tornava os esforços dele parecerem inúteis. Ele tem medo de que a dependência, como mulher, te ameace por causa das suas próprias crenças. O teu encorajamento da independência dele foi interpretado como "Nem penses em ser dependente."

Tudo isto está envolvido nos textos que ele escreveu recentemente sobre sexualidade. O corpo dele é perfeitamente capaz. Precisa de encorajamento, não de exigências—mas acima de tudo, deixa-o concentrar-se na expressão e não na repressão. Só as suas preocupações contiveram essa inspiração. Verás melhorias no momento em que as esperares. No momento em que as procurares e não tiveres medo delas.

Cada um de vós teve medo delas, porque nessa área ainda mantinham o poder no passado, e acreditavam que quaisquer outras esperanças eram irrealistas.

As sessões, retomadas duas vezes por semana, ajudarão automaticamente, porque envolvem expressão e não repressão.

Também ajudará ver pequenos grupos de pessoas de vez em quando, onde o Ruburt possa ter uma sessão se lhe apetecer.

Há algo que eu não tenha respondido para ti?

("Não me parece.")

Tens de admitir que sou minucioso.

("Sim.")

Aprendam a importância do toque, porque ambos dependem muitas vezes demasiado apenas da expressão mental. As toalhas quentes nos joelhos devem ser iniciadas. Não cometeste "erros" com a "Realidade Desconhecida". Para começar, não havia erros a cometer.

Estou de acordo com os vossos planos. Como declarado ali—

(o Seth apontou para a pergunta número 5)

—e despeço-me com um caloroso boa noite.

("Obrigado, Seth.")

Põe em prática a última sessão, particularmente com o Ruburt a brincar com as suas ideias, em vez de se concentrar no trabalho dele. *(Em voz alta:)* Ámen.

("Boa noite, Seth.")

(00:16.)

NOTAS DA JANE
DA SESSÃO DE 27 DE JUNHO DE 1977

1. O Rob deve expressar o seu amor verbalmente, bem como a sua preocupação.
2. Devemos enfatizar também o toque, em vez de apenas a expressão mental.

SESSÃO ELIMINADA
2 DE JULHO DE 1977

(A última sessão, eliminada, de 27 de Junho, ajudou-nos a ambos—a Jane e a mim—pelo menos mais uma vez começámos o processo doloroso de procurar insights nos nossos sistemas de crenças. Claro que tínhamos perguntas. Por mim, listei as seguintes antes da sessão, como tinha prometido ao Seth da última vez:)

(1. Mais sobre o meu estômago, que embora possa ter aliviado um pouco o desconforto, ainda era demasiado incómodo.)

(2. De uma discussão que a Jane e eu tivemos no outro dia: Porque é que os livros do Seth vendem muito mais do que os dela? Sempre fiquei perturbado com isto, e vários visitantes recentes admitiram ter lido apenas os livros do Seth. A questão foi-se agravando ultimamente com a decisão da Prentice-Hall de deixar o "Diálogos" esgotar—o escritório do John Nelson escreveu à Jane na semana passada, oferecendo-nos tantos exemplares quanto quiséssemos por 85 cêntimos cada. O Tam também disse à Jane na sexta-feira passada que algumas outras editoras de poesia recusaram o "Diálogos" para edições em brochura. Esta situação também me faz pensar que se escrevesse o "Through My Eyes", as pessoas também não lhe dariam muita atenção, pelo menos numa escala suficientemente grande para valer a pena. Isto apesar de um ou outro pedido ocasional de um fã sobre esse livro.)

(3. Mais sobre os olhos da Jane, já que sei que ela está preocupada e assustada com aquela condição de tensão, como o Seth descreveu na última sessão.)

(A Jane concordou com as perguntas, dizendo que as dela também se aplicavam à condição dos olhos.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Comentários. Isto pode parecer muito simples, mas talvez por vezes se esqueçam: as pessoas mostram as suas principais características muito cedo na vida. Tomam inúmeras pequenas decisões muito mais cedo do que se pensa, à medida que as suas naturezas procuram expressão, e enquanto essas naturezas interagem com o ambiente mental, emocional e físico dos tempos em que nasceram.

Ao longo dos anos a personalidade, por exemplo, experimenta diferentes métodos de inter-relação, enquanto as características gerais permanecem mantidas. Tiveste o teu momento de relação com os teus tempos, e de falar

para eles, quando foste cartunista. Usaste as tuas capacidades artísticas. Gostaste do trabalho. Até certo ponto alcançaste milhões—e como jovem.

Durante algum tempo as tuas crenças, ideias e capacidade artística fundiram-se a um certo nível. Saíste desse nível. Milhões de pessoas consideram isso o modo de existência comum e aceite. As histórias que acompanhavam esses cartoons divertiam as pessoas. Fizeste o teu melhor para ilustrar essas histórias. Poderias ter ficado na área. Mas mesmo desde o início sabias que era uma parte transitória do teu desenvolvimento.

Muitos romancistas, por exemplo, com considerável capacidade de escrita, desenvolvem essas mesmas histórias com personagens apenas um pouco mais maduras, e são considerados artistas sérios. Mas tiveste uma oportunidade de falar diretamente aos teus tempos, e de colher essas recompensas, pessoalmente, socialmente e financeiramente. Os teus pais ficaram satisfeitos. Era uma forma aceitável de usar as tuas capacidades, mas a tua mentalidade adolescente era a mentalidade adulta usual, e por isso cresceste fora desse enquadramento.

Através da sua arte, o Ruburt nunca teve essa sensação de encaixar nos tempos, ou de receber o reconhecimento habitual. Em qualquer destas discussões, no entanto, lembra-te que estou a especificar certos pontos importantes, pois há, de novo, muitas realidades. Em termos mentais, filosóficos, estéticos e artísticos, no entanto, cada um de vós decidiu seguir em frente mesmo que isso significasse deixar os vossos tempos para trás.

Isto não foi uma decisão única, mas envolveu inúmeras pequenas questões nas vossas vidas desde a infância, e representa aspetos das vossas personalidades que devem reconhecer e honrar. Quando digo honrar, quero dizer que é fútil desejar que as vossas naturezas fossem outras que não as que são.

Dá-nos um momento... Passaram por sistemas de crenças, tornando-se até certo ponto desiludidos. Olharam para o mundo e já não podiam aceitar muitas das crenças básicas sobre as quais o seu tecido social está fundado. Muitas das pessoas que leem os meus livros também estão desiludidas com as crenças do mundo. Foram educadas a acreditar na autoridade, mas percebem que as autoridades sabem muito menos do que supunham inicialmente. No entanto, têm medo de seguir o seu próprio caminho, por assim dizer, e muitas estão envolvidas em vidas construídas sobre crenças passadas.

(22:15.) Não confiam em si próprias. Ainda não têm a resistência ou a firmeza para enfrentar uma realidade em que são as criadoras das suas

circunstâncias. Já não confiam na religião nem na ciência em termos organizacionais. Se leem os livros do Ruburt, têm de aceitar o facto de que o Ruburt, como mulher, sem as credenciais do mundo, ousa seguir os ditames do eu interior, e isso torna toda a questão mais assustadora para elas, até certo ponto.

Afinal, pensam, vocês são pessoas, e como desconfiam de si mesmas não conseguem realmente compreender como confiam tanto em si próprios quanto confiam. Usam a minha posição como substituto da autoridade que estão a tentar abandonar. Pensam "Se eu tivesse um Seth *(em voz alta)*, também progrediria", e por aí fora.

Têm medo da vulnerabilidade. Estão entre o mundo da banda desenhada e o vosso. Anseiam por uma autoridade em que possam confiar. Os livros do Ruburt mostram que não é assim tão fácil, nos seus termos. Querem acreditar que ele depende de mim para tomar todas as suas decisões, e não querem ouvir falar do seu pensamento independente. Estão entre a dependência e a independência, no nível de que estou a falar.

Dá-nos um momento... O meu trabalho é de certa forma mais direto do que o do Ruburt. Apela a muitos níveis da psique ao mesmo tempo. Pode ser interpretado a muitas profundidades. Desde o leitor de banda desenhada ao académico, cada um encontrará um ponto de contacto no meu trabalho. O leitor de banda desenhada irá interpretá-lo à sua maneira, e talvez eu surja como uma super-alma em vez de um super-homem *(com humor)*.

É preciso ser bastante intelectual para ler os livros do Ruburt. Achas que os meus livros exigem muito esforço, e as pessoas dizem isso frequentemente—mas recebes cartas de pessoas que são quase analfabetas. Isto não é nenhuma crítica aos livros do Ruburt, pois são excelentes—mas as pessoas assustam-se às vezes porque não querem comparar-se com o Ruburt.

Querem pensar que eu apareço automaticamente nas vossas vidas, como o Super-Homem. Não questionavam o Super-Homem. Bastava uma simples mudança de roupa para o nosso herói, o Sr. Kent. Querem atribuir-me uma autoridade que compense a autoridade de que estão a tentar libertar-se. Não querem que a mente questionadora do Ruburt se intrometa.

(Com muito humor e ironia:) Que leitor de banda desenhada quer preocupar-se com um Clark Kent que, antes da transformação, distrai o leitor com perguntas fora do assunto como "O que estou a fazer? Como é que eu, um mero mortal, de repente me torno Super-Homem? Esta missão é necessária? Em que ponto sou eu mesmo? Quando ocorre a transformação?

Quais são os meus motivos? Qual é a natureza da realidade que permite que este milagre aconteça?"

Ou pior—a que leitor de banda desenhada interessa que o Clark Kent grite da cabine telefónica, ou de onde for: "Tu também podes fazer isto, ou a tua versão, porque todos temos uma realidade em que somos o Clark Kent e o Super-Homem ao mesmo tempo?" Tais pessoas querem simplesmente que o Super-Homem faça os seus milagres.

Querem manter o Clark Kent e o Super-Homem completamente separados a nível mental, psíquico e físico, e apenas nos termos da nossa analogia, e em linha com a nossa discussão, eu torno-me uma super-alma em vez de um super-homem. Não querem que a minha autoridade seja questionada. Por um lado, estão cansados de questionar. Pensam que se tivessem a sua própria super-alma teriam muito mais juízo do que o Ruburt, e que me usariam como se eu fosse um génio mágico. Têm medo de que o Ruburt vá longe demais, e me questione até eu deixar de existir, porque não percebem que as perguntas do Ruburt, e as tuas, o vosso sentido de integridade, são parcialmente responsáveis por um "super-homem" em vez de um super-rato.

(22:42.) Por causa da minha fonte. Eu posso apelar a muitos níveis ao mesmo tempo. Até certo ponto também, as pessoas não querem ser avisadas dos seus fracassos por alguém do seu próprio género, mesmo que esses fracassos sejam apenas implícitos. Prefeririam muito mais pensar nele *(Jane)* como um canal doce, passivo e espiritual—uma cabine telefónica figurativa. Algumas pessoas propositadamente não leem os seus trabalhos. Não querem os comentários dele, onde os teus são aceitáveis.

A atuação do Ruburt está em oposição direta à "tradição espiritualista" das mulheres como médiuns, que simplesmente transcreviam ou diziam "as palavras sagradas."

Dá-nos um momento... Em grande parte, desprezam as opiniões da vossa época, dos vossos tempos. Ao mesmo tempo, até certo ponto, agem como se as cortejassem. Intencionalmente vão contra as convenções e crenças dos vossos tempos. Ficam até fora dos vários "movimentos underground" que têm algum seguimento, e que vos acolheriam. Com todo o respeito *(divertido)*, eu falo aos vossos semelhantes numa certa democracia de espírito. Não restrinjo as minhas palavras ou os meus trabalhos àqueles que de alguma forma ou termos possam ser considerados estúpidos, ou tolos, ou gananciosos, ou

incompetentes, ou ridículos. Os meus livros não têm tal preconceito—ou são dirigidos àquelas partes da personalidade que existem invioladas.

Há certos elementos dentro da personalidade humana que existem à parte de quaisquer desses termos. Há uma área do ser onde uma pessoa simplesmente não é inteligente ou estúpida, gananciosa ou não gananciosa, onde a essência da personalidade simplesmente é. É a esse nível que me dirijo. Nesse sentido, tenho vantagem.

Ao mesmo tempo trabalho com um nível da personalidade do Ruburt que é dele, que até certo ponto usa o seu conhecimento do mundo e das pessoas, mas sou muito mais livre na minha compreensão e entendimento global das pessoas. Não guardo rancor humano, percebes *(com um sorriso)*, como o Ruburt, até certo ponto, tem de guardar.

Estás cansado?

("Podes continuar mais um pouco.")

Se quiseres uma pausa, então faz.

("Não…")

Agora: já disse isto antes, mas é da maior importância. Parte da tua dificuldade no estômago, e parte dos problemas do Ruburt, resultam de maus hábitos.

Muitas vezes estão a reagir a ameaças implícitas—ou as que imaginam no futuro ou que recordam do passado, de modo que não retiram o conforto necessário dos dados sensoriais de um dado momento. Não deixam o organismo relaxar devidamente nos momentos de segurança de que o corpo precisa. As ameaças imaginadas diminuem então os vossos sentimentos de segurança, acrescentando ansiedades para as quais as perceções sensoriais diretamente não encontram razão.

Imaginam o que poderá acontecer aos livros futuros. Não vivem devidamente no presente. Isto não significa que precisem de usar palas—mas quando não reagem devidamente à validade do presente e dos dados sensoriais imediatos, então até certo ponto estão a pôr palas de outro tipo.

O corpo está bem equipado para lidar com a realidade do momento, e a realidade em qualquer momento contém uma quantidade considerável de renovação. Responder apenas aos estímulos imediatamente disponíveis aliviará muitas vezes a ansiedade que causa a dificuldade no estômago.

Repito o que disse sobre os olhos do Ruburt. Sugiro que se utilizem as toalhas quentes. Não ajuda quando ambos reforçam os vossos sentimentos de

separação da vossa sociedade. Não ajuda quando fazem listas mentais das estupidezes da sociedade e as repetem um ao outro.

(Divertido:) Não quero alarmar-vos. Mas as vossas condenações individuais e conjuntas dos vossos semelhantes escondem um amor profundo por eles, e ajudaria consideravelmente se compreendessem isto. Não sejam cegos às boas intenções dos vossos semelhantes. Julgam-nos muitas vezes pela diferença entre a sua intenção e o seu desempenho. Não cometam o erro de se tornarem moralistas.

Praticamente falando agora, todas as minhas sugestões devem ser seguidas, dadas nas últimas sessões, e devem ser relidas por cada um de vós. O encorajamento amoroso, mais uma vez, é extremamente importante, pois aqui têm de mudar hábitos, ambos, de condicionamento. Não acho que ainda acreditem em mim, mas tenho de repetir: *(após uma longa pausa:)* estou à procura de uma nova forma de explicar isto…

Quaisquer melhorias que o Ruburt mostre são consideradas insignificantes, sem importância—ou pior, enganosas. Não são confiadas. Perdem-se. Não é tanto que sejam consideradas sem importância, mas que são consideradas pouco fiáveis. Têm tanto medo de confiar nelas, qualquer um de vós. Não só não são aproveitadas, como quando não continuam isso é tomado como prova de que foram enganosas.

(23:25.) Dá-nos um momento… As melhorias, então, despertam ansiedade. O Ruburt tem medo de desiludir-se a si próprio e a ti também se elas não continuarem. Um ou outro reforçam a ideia de ameaça, a energia extraordinária está disponível. *(Isto da leitura da Jane de William James ultimamente.)* Têm tido medo de realmente estruturar as melhorias, de realmente fazer um esforço importante, com receio de que o esforço falhe.

Terei mais a dizer nesse sentido. Em várias ocasiões no passado, no entanto, aprenderam a confiar nas melhorias, e o Ruburt fez avanços importantes. Ele tem quase medo de mencionar quando algo funciona melhor, por exemplo. Quero que isso mude: terei muito mais a dizer na nossa próxima sessão.

Faz uma pausa ou termina esta sessão como preferires.

("Vamos fazer a pausa, então.")

(23:30. A Jane saiu instantaneamente do transe. Estava a beber cerveja e teve de ir. Tinha mais algumas perguntas, surgidas do material desta noite:)

(1. Como se sairiam os livros da Jane no mercado se os livros do Seth não existissem?)

(2. Como se sairá a "Realidade Desconhecida"? O material do Seth esta noite estava a fazer-me pensar se as minhas notas iam ser prejudiciais nessa obra. Mas também estava simplesmente curioso sobre se a "Realidade Desconhecida" ia ter tanto sucesso como os outros livros do Seth.)

(Retoma às 23:45.)

Tenho mais comentários a fazer.

As vossas ideias, individualmente e em conjunto, são inovadoras e ousadas. Quando o Ruburt mostra uma melhoria de qualquer tipo, ambos encolhem-se. Tomam por garantido que a melhoria não vai durar, e que é enganosa. Lembram-se da história passada de melhorias que desapareceram. Não são ousados, não são inovadores, não são criativos—nenhum de vós *(enfaticamente)*—nessa área.

Procuram que a melhoria desapareça, cada um de vós. Tornam-se ansiosos logo no seu início. Às vezes o Ruburt sente-se culpado por qualquer melhoria que sinta num dado dia porque parece demasiado óbvio que isto é apenas uma armadilha para uma futura desilusão. Mais vale não mencionar, e só desiludir-se a si próprio.

Obviamente as vossas relações com os vossos corpos são altamente vitais, íntimas. Essas relações representam também, no entanto, os aspetos mais naturais, em certos sentidos, nos quais o eu tem de confiar nessa fonte que inicialmente lhe deu vida. A divisão das crenças está, portanto, inscrita corporalmente. É da maior importância que não considerem a condição física do Ruburt em termos de "ideais absolutos."

Qualquer melhoria deve ser considerada à luz da sua própria posição. Se ele desce melhor os degraus, isso deve ser notado e encorajado. Muitas vezes, por exemplo, ele pensará "Grande coisa—então agora consigo levantar um pé um pouco melhor do que ontem." À luz de uma caminhada normal isso mal é significativo, e ele desanima em vez de se encorajar, como deveria.

Isso acrescenta ansiedade, e a ansiedade ajuda a manter a posição a mesma, e gera um sentimento de desesperança no qual nada senão uma cura instantânea e completa seria confiável.

A cabeça dele tem estado congestionada há muito tempo—a zona do pescoço, mandíbula, sinus, olhos, tudo afetado, e essa condição começou antes de quaisquer sintomas serem notórios. O inalador nasal era uma

bengala. Quando ele ficava nervoso não respirava devidamente. A cabeça ficava congestionada e ele usava o inalador.

A reflexologia dos pés e dos dedos, em particular, estimulou todas as áreas da cabeça, ativando várias passagens nervosas. Os músculos da zona da cabeça e pescoço que tinham estado bastante rígidos tiveram de responder. Os tecidos dos pés tornaram-se muito mais flexíveis, mais macios, resultando numa espécie de massagem que abriu impulsos nervosos que afetam os joelhos, os olhos e os ouvidos.

O problema com o olho esquerdo tem a ver com alterações na perna e joelho esquerdos. As toalhas vão ajudar. Toda a área dos ouvidos e sinus está a mudar. Passagens congestionadas estão a abrir-se. Os olhos sentiram a mudança de pressão e congestão. Isso causou as dificuldades iniciais nos olhos, e o funcionamento desigual dos músculos oculares. Períodos curtos de respiração profunda ajudarão, mas sobretudo é a confiança no próprio corpo que é importante. Caso contrário, têm a ansiedade de acreditar que quaisquer sintomas têm as piores conotações possíveis, e que o corpo não sabe o que está a fazer.

Sem os meus livros, os livros do Ruburt não seriam os mesmos. Ele não os teria escrito. É impossível dizer o que teria escrito. Os livros dele não teriam mostrado a capacidade que mostram agora, no entanto. A "Realidade Desconhecida" irá correr bem. Muito provavelmente será publicada como um único volume algum dia no futuro. Será considerada um manual, no entanto, e um pouco um item de coleção.

Espero que escrevas o teu próprio livro, e acredito que és demasiado tenaz para não o fazeres. Vais pensar "Vou dizer o que tenho a dizer e bem feito para eles." Mas tens estado a praticar escrevê-lo há já algum tempo. Tens mais perguntas?

("Não até à próxima vez, mais uma vez.")

Então despeço-me com um caloroso boa noite.

("Obrigado, Seth. É muito interessante.")

E tomem as minhas sugestões, ambos, a peito. Diz ao Ruburt para confiar no médico interior e na sabedoria ancestral do corpo.

("Boa noite, Seth.")

(00:16. Depois da sessão, percebi que devia ter feito ao Seth pelo menos uma pergunta: comentar o "Diálogos" da Jane—porque é que não vendeu bem.)

(Uma nota importante: escrevi esta sessão no dia seguinte, domingo, claro. Esta manhã a Jane começou a exclamar pela melhoria na visão dela—o olho esquerdo "ajustava-se", como ela disse, e a visão ficava nítida. Os efeitos foram muito notórios, e continuaram enquanto fomos às compras, etc. A Jane está encantada. Continuam ainda a "ajustar-se" enquanto acabo esta sessão, no fim da tarde de domingo. "As primeiras melhorias de todas", exclamou a Jane. Acho que devia estabelecer um programa definido de reflexologia agora, com o objetivo de ajudar os joelhos assim como os olhos.)

NOTAS DA JANE
DA SESSÃO DE 2 DE JULHO DE 1977

1. Confiar nas melhorias, em vez de desconfiar delas.
2. O encorajamento amoroso do Rob. *(Na área da minha condição não somos criativos, ousados ou inovadores.)* As melhorias não devem ser consideradas contra absolutos, mas à luz da minha posição. *(Ele menciona a reflexologia mas não a sugere realmente?)*

SESSÃO ELIMINADA
4 DE JULHO DE 1977

(Tinha mais perguntas para o Seth:)

(1. Os olhos da Jane: Não estavam bem hoje, depois das melhorias bastante espectaculares, embora intermitentes, de ontem. "Estou assustada", disse ela enquanto nos sentávamos para a sessão.)

(2. Repeti-lhe a pergunta que tinha surgido sobre o "Diálogos" no fim da última sessão eliminada. Porque é que não vendeu—os leitores evitaram-no porque era um livro da Jane, ou porque era poesia, ou ambos? Disse que achava que as implicações aqui, de que os "próprios" livros da Jane não correm bem, eram bastante más para alguém que tentava construir uma carreira. Fiquei zangado por os nossos leitores não estarem a ajudar comprando o livro.)

(3. Pedi que o Seth continuasse o seu material sobre os padrões de vigília-sono da espécie a uma escala global. Ele começou isso na 800ª sessão a 4 de Abril de 1977, após as minhas perguntas anotadas na 796ª sessão de 3

de Março de 1977. O Seth discute a questão esta noite, e em vez de interromper esta sessão ao torná-la meio regular e meio eliminada, inseri as notas apropriadas nas sessões 796 e 800 para remeter o leitor para esta sessão eliminada. O material é excelente, e deverá ser publicado de alguma forma. Um artigo? Psychic Magazine?)

Ora bem: boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Primeiro de tudo, há ritmos da consciência. É quase verdade dizer que a vossa espécie não poderia sobreviver se todos os seus membros estivessem acordados ao mesmo tempo.

Acontecem comunicações mais profundas do que percebem entre os membros acordados e os adormecidos da espécie, e dessa forma a formação de eventos físicos é até certo ponto cronometrada, ou ritmada. As fases de planeamento para os eventos, e as comunicações internas necessárias, ocorrem por parte dos membros adormecidos, enquanto os fazedores acordados estão envolvidos em eventos objetivos.

A cooperação interna é mantida por parte de pessoas em pontos opostos do mundo—métodos que não poderiam ser utilizados se todos acordassem ou dormissem ao mesmo tempo. Isto dificilmente parece de interesse comum, mas planos prévios para batalhas, por exemplo, foram recebidos em estados de sono, nos quais um inimigo num país distante planeou uma invasão e os sinais foram recebidos através da rede interna de comunicação do mundo.

Mais uma vez, os padrões alternados de vigília-sono mantêm os sinais de trânsito livres, por assim dizer. Isto também permite um foco claro em cada área dada—mas mais, garante que não ocorram sobrecargas. Certos tipos de energia são utilizados na formação de eventos físicos. Se todas as nações estivessem acordadas, digamos, ao mesmo tempo, tal sobrecarga seria quase certa.

Dormir não proporciona apenas um descanso da atividade habitual, mas uma recarga de energia. A vida desperta envolve o gasto de energia, portanto, desta forma, uma parte da espécie usa energia enquanto a outra metade está a ser reabastecida. Por assim dizer, a mente envia padrões eletromagnéticos que são usados quase como pontes aéreas, sobre as quais os sinais da consciência viajam invisivelmente pelo vosso mundo.

Este tipo de fundação é continuamente estabelecido com grande diligência pela parte adormecida da espécie. A parte desperta fornece, digamos, os materiais visíveis que aparecem como objetos ou como eventos.

Esses objetos ou eventos têm de ser colocados sobre essa estrutura prévia, no entanto. Essas "pontes eletromagnéticas invisíveis" existem em redes que se entrelaçam, inclinando a realidade a aparecer de certas formas.

A preparação das pontes, mais uma vez, é um processo inconsciente, feito durante o sono, embora alguma "manutenção" também se realize abaixo da consciência habitual, mesmo nos membros acordados da espécie. Outras espécies também estão envolvidas, e o mesmo se aplica. A divisão entre vigília e sono, então, não é apenas humana. É como se, falando figurativamente, no sono construíssem uma base constante para a vida acordada.

Culturas de naturezas diversas comunicam de maneiras impossíveis de outra forma, e todas as grandes explorações de um país por outro envolveram contacto prévio através de sonhos.

Todo o assunto mascara o facto de que, em certos termos, existe uma mente mundial de massa, que tem a mesma responsabilidade pelo corpo da Terra que a mente de um homem tem pela sua própria imagem corpórea.

Agora têm um sistema de comunicações em massa no qual confiam. Apenas através de lendas recebem algum conhecimento da forma como civilizações passadas recebiam as suas transmissões de notícias *(em tom calmo).* A importância dos sonhos e da informação intuitiva não pode ser sobrestimada, como um método psíquico e biológico inato para saber o que se passa tanto no ambiente próximo como no distante.

As explorações físicas do vosso planeta seguiram tal informação onírica de uma maneira ou de outra. Os exploradores não partiam cegamente. Ponto final. Os padrões alternados de vigília e sono—isto é, uma parte da espécie a dormir enquanto a outra parte está acordada—permitem uma divisão clara entre a informação da vigília e a do sono. No estado acordado verificam a vossa perceção contra as condições físicas. Veem se os outros percebem o que vocês percebem. Os dados físicos são o resultado de informação partilhada em grande medida. Se está a chover lá fora, toda a gente deve molhar-se. No estado de sonho a informação não é imediatamente verificada contra o ambiente. Pode estar a chover num sonho mas o vosso corpo adormecido permanece seco. Os vossos sonhos envolvem largamente condições que foram físicas, ou condições que poderão ser físicas. Aí, então, a raça lida com probabilidades.

(22:20.) Em termos práticos existe um consenso onírico de opinião, onde os eventos físicos de amanhã são decididos. Serão verificados fisicamente

quando ocorrerem. Em épocas passadas, os sonhadores mais proficientes captavam as notícias com antecedência, e transmitiam-nas aos outros. Lidavam com símbolos, mas o povo compreendia os símbolos como vocês compreendem o vosso jornal.

Os padrões alternados de vigília-sono do mundo, então, mais uma vez, ajudam a ritmar a informação. Algumas dessas comunicações são celulares. Captam transmissões de todo o lado, e literalmente em milhões de estações. A mente mundial precisa de toda essa informação para produzir eventos mundiais contínuos. Por causa da sua estrutura particular o trabalho está dividido.

A mente mundial, então, nos vossos termos, não poderia estar consciente toda ao mesmo tempo, e os padrões graduados e variados de vigília-sono—o sobrepôr entre os extremos que mencionas—proporcionam um equilíbrio global e permitem comunicações suaves de um tipo interno.

Tenho falado frequentemente da precognição das células, mas a comunicação mundial incomensuravelmente vasta a esse nível é inimaginável—ainda assim decorre constantemente.

Existem todos os níveis de informação codificada, então—molecular, eletromagnética, química—e todos estão inter-relacionados. O mundo natural tal como o pensam depende dessas interações. Os vossos meteorologistas tentam prever o tempo. Normalmente falham em grande medida. Lidam com padrões exteriores que, nesse nível, podem ser cartografados. O tempo, no entanto, é o resultado dos estados de espírito naturais do mundo, e previsões intuitivas seriam muito mais precisas, pois lidariam com variáveis que não podem aparecer, ou ser previstas, ao nível exterior.

No passado, os agricultores usavam sonhos para semear as colheitas, e os sonhos meteorológicos eram muito populares—isto é, as pessoas na verdade sonhavam com o tempo no passado devido à sua preocupação e à sua relação mais íntima com o ambiente natural. Tempos de fome eram de facto previstos em sonhos e prevenidos. Reis e cortes, chefes tribais, precisavam dos seus adivinhos. Mesmo agora, embora confiem na comunicação física, partes da espécie ainda estão ligadas por esses meios antigos—ainda que já não haja a mesma necessidade de se tornarem conscientemente conscientes da informação.

Se acham que o jornal vos dará o tempo de amanhã, e que só está em causa uma questão de levar ou não um guarda-chuva, então não sentem o mesmo ímpeto, ou um sonho precognitivo sobre o tempo. Os agricultores

ainda têm tais sonhos mais frequentemente do que os outros. O mesmo acontece com quem viaja por ar ou por mar.

Quando o homem intensificou realmente o pensamento "racional" e desenvolveu a luz elétrica, prolongou o tempo da consciência desperta até certo ponto. Essas capacidades foram então concentradas. A importância dos símbolos foi minimizada, e o pensamento intuitivo, até certo ponto, saiu de moda.

(22:44.) Agora chegamos ao "Diálogos" *(com muito humor)*—numa ligação brilhante de material—pois o "Diálogos" apresenta uma odisseia intuitiva. É um livro que conta eventos interiores. É altamente racional, mas não é o tipo de racionalidade com que as pessoas estão familiarizadas. Os eventos interiores não são "estruturados" pelo uso de drogas. O que poderia explicar os eventos para muitas pessoas. Sob o efeito de drogas tudo pode parecer acontecer.

O uso de drogas oferece até uma pseudo-explicação científica para eventos interiores. O Ruburt lida com o mundo interior da mesma forma que a maioria das pessoas lida com o exterior. As pessoas acham isso desconcertante no "Diálogos". Nos outros livros do Ruburt a sua prosa crítica enquadra os eventos interiores, mas no "Diálogos" não há tal enquadramento. E a linguagem é a da poesia. A forma aliena muitas pessoas porque têm medo de deixar para trás a linguagem estruturada da prosa.

Sentem-se sem guia. O sujeito e o predicado na prosa são fiáveis. Na poesia a perceção é imediata, as palavras dispostas à ordem da intuição, e o próprio ritmo transporta o seu poder.

No passado, novamente, a poesia era um método importante de comunicação, mas a mente "racionalmente" sintonizada desconfia dela. Muitas vezes não há nada que nela possa ser verificado contra a realidade física de forma concreta, pois a mensagem é intuitiva e interna. As pessoas gostam de poesia, em geral, na vossa sociedade apenas quando trata de assuntos convencionais, ou diretamente da natureza, de modo que, de certa forma, agora, as intuições são usadas "para um fim racional."

O teu retrato do Ruburt, por exemplo, agradou a muitas pessoas que não apreciaram os teus abstratos. Aqueles que apreciaram os teus abstratos não apreciaram o retrato. A poesia vende-se se for convencionalmente religiosa, ou convencionalmente artística, ou convencionalmente sentimental.

Faz a tua pausa.

(22:58–23:20.)

Agora: havia um ponto que eu queria salientar.

Os nossos livros, todos eles, têm um impacto incomensuravelmente maior sobre o mundo do que muitos livros que são best-sellers—pois muitos deles são lidos e esquecidos.

Muitos são indistinguíveis de outros na mente das pessoas, mas os nossos livros mudam literalmente as realidades das pessoas, e em última instância as suas vidas e todas as pessoas com quem entram em contacto. Nesse sentido os livros são poderosos, e o seu impacto não pode ser aferido de maneiras mundanas. Estão, então, a usar o vosso ponto de poder para afetar o vosso mundo—um ponto que cada um de vós deve recordar.

Agora: falaste mais cedo esta noite de momentos na infância em que simplesmente observavas e apreciavas o mundo natural. Se estão à frente do vosso tempo em certos termos, estão muito integrados no mundo natural. Estão nos vossos tempos, então, de maneiras biológicas e psíquicas importantes, interligados com todas as outras criaturas físicas, e com o próprio mundo natural. Existe um mundo cultural e um mundo natural.

Pode dizer-se que um sonho está "à frente do seu tempo" se ocorre esta noite mas prevê eventos que só ocorrerão mais tarde. O sonhador está ainda muito ancorado no mundo físico, no entanto. Seria de considerável valor se ambos enfatizassem a vossa pertença ao mundo natural, em vez de enfatizar o facto de estarem à frente dos vossos tempos culturais.

A alienação em pequenas doses pode ser um estímulo para o sucesso, mas exagerada não ajuda em nada. Os vossos sentimentos, tão breves esta noite enquanto olhavam lá para fora, foram terapêuticos, gratificantes, positivos. As vossas células estavam até conscientes, à sua maneira, da vossa emoção. A noite de verão estava ali, presente para os vossos sentidos. Se no mesmo momento tivessem pensado, por exemplo, negativamente sobre a Prentice-Hall, ou sobre qualquer outro evento negativo do passado ou provável futuro, teriam respondido a um evento que, de uma forma importante, não fazia parte imediatamente dos factos do mundo natural.

Estão fisicamente rodeados apenas por tanto quanto pode ser tratado imediatamente, mental ou fisicamente. Estão também rodeados por eventos imaginativos, no entanto, aqui, nos termos da nossa discussão. Refiro-me a eventos que não têm uma existência natural imediata e presente. Existiram no passado ou poderão existir no futuro.

Sempre que ficam ansiosos, excessivamente preocupados, podem quase sempre reanimar-se—quero dizer ambos, ou qualquer pessoa—através de um

retorno da atenção para os eventos imediatamente presentes no mundo natural.

É basicamente muito mais racional desfrutar da noite de verão presente aos vossos sentidos do que reagir em vez disso a eventos desagradáveis separados de vós em probabilidades. Isto não é um comportamento ingénuo, mas uma resposta saudável que foi perdida por muitas pessoas.

(23:42.) Agora o Ruburt tem-se concentrado nos sintomas, imaginando isto ou aquilo, muitas vezes não respondendo ao momento tal como ele é, mas a eventos e momentos futuros imaginados, cheios de ameaça ou dificuldade. As três horas de escrita livre não são supostas ser três horas de preocupação. O seu estado de ansiedade deve ser reduzido. A condição dos olhos desapareceria, e muito mais rapidamente, se ele pensasse noutras coisas, e seguisse as instruções que dei.

Os óculos que ele usa não são nem de perto tão importantes como a sua preocupação sobre quais óculos usar. O relaxamento ajudará a cabeça a continuar o que está a tentar fazer. A condição dos olhos faz parte desse processo. Quando ele se levantar da cama, ou imediatamente depois do pequeno-almoço, quero que cada dia o relembres de que ele pode confiar no médico interior e na sabedoria ancestral do corpo. Estas são as palavras a usar. Servirão como lembretes importantes que ajudarão a estruturar o dia, particularmente com o teu envolvimento nelas. Estás a seguir-me.

Quero também que ambos façam anotações, se precisarem, das minhas sugestões. Podem até reservar uma noite de sessão para isso, se o factor tempo interferir.

A cabeça do Ruburt foi a parte mais precoce do corpo a ser afetada em termos de sinusite. O enrijecimento dos músculos da cabeça, a congestão, o enrijecimento da mandíbula—essa área está finalmente a tentar corrigir-se. A respiração profunda, mesmo que apenas alguns momentos duas vezes por dia, ajudará.

O que te disse sobre o teu momento com a noite, os meus comentários sobre responder ao momento presente—tudo isto envolve maneiras de lidar com atitudes básicas no vosso comportamento individual e conjunto. Dei ao Ruburt sugestões físicas e mentais que devem aliviar o stress e produzir movimento e criatividade.

Em menor grau muitos dos comentários são também para ti. Podes escolher no que te concentrar. Os eventos naturais são dados primordiais. Esses dados podem transformar a tua vida interior. Podes, em vez disso—

qualquer pessoa pode, quero dizer—permitir que material não sincronizado de probabilidades afete adversamente os dados primordiais naturais, de modo que a segurança do momento seja invadida por eventos que, em certos termos, não têm realidade primordial.

Se eles efetivamente ocorrerem no teu futuro, então tornam-se eventos naturais primordiais do momento. No decurso da vida existe, claro, uma mistura. Estou a exagerar um pouco para salientar um ponto importante. Se reagires em demasia a eventos não sincronizados, então podem invadir os dados primordiais—e um estado de ansiedade resulta.

(00:01.) Como medida terapêutica, então, em tais situações, um retorno da concentração para os eventos naturais presentes é extremamente vantajoso, e isto é fortemente recomendado a ambos.

O Ruburt está habituado a lidar com eventos subjetivos. Ele examina-os. Para ele é importante, mais do que para muitos outros, que escolha os eventos com alguma discrição. Quando o seu evento mental é, digamos, um livro, ele envolve-se profundamente nele, e isto é positivo. Quando se preocupa excessivamente com os seus sintomas, no entanto, ocorre o mesmo evento, o mesmo processo, mas com resultados negativos.

As melhorias nos olhos mostraram que os olhos estão de facto apenas cansados. A sua crença momentânea permitiu a melhoria. Dá-nos um momento... Respondi à tua pergunta mencionada anteriormente, pelo menos em parte. Lê-a e oferecerei mais se quiseres *(sobre quantas vezes uma pessoa pode ter o mesmo sonho, digamos sobre saúde, até "chegar" à personalidade e ser posto em prática).*

Quero acrescentar uma nota sobre programação de sonhos, no entanto, muito breve: que o Ruburt diga a si próprio que a cura pode ser acelerada enquanto dorme, e "que ajuda e inspiração podem aparecer a todos os níveis da sua experiência."

Deves dar a ti próprio a última sugestão também, pois ajudará a utilizares mais eficazmente os estados de sonho.

Mais uma observação: podem reservar uma noite de sessão se quiserem, para rever estas sessões. Devem convencer-se de que o ponto de poder é agora, em todos os aspetos.

Fim da sessão, e um caloroso boa noite a ambos.

"Obrigado, Seth. Boa noite."

(00:09.)

NOTAS DA JANE
DA SESSÃO DE 4 DE JULHO DE 1977

1. Enfatizar os dados sensoriais primordiais naturais, para relaxar da ansiedade.
2. Eu—parar de me concentrar nos sintomas, particularmente quando estou a escrever.
3. Cada manhã na cama ou depois do pequeno-almoço o Rob lembrar-me de confiar no médico interior e na sabedoria ancestral do corpo—aquelas palavras.
4. Alguns momentos de respiração profunda duas vezes por dia, eu.
5. À noite: ajuda e inspiração podem aparecer a todos os níveis da minha experiência... e a cura pode ser acelerada durante o sono. *(Rob, também.)*
6. Experiência Fora-do-Corpo uma vez por semana.

NOTAS DA JANE
TERÇA-FEIRA, 5 DE JULHO DE 1977

Escrever amanhã as notas sobre a rapariga com a doença de Hodgkin. Senti-me muito melhor hoje, mental e fisicamente—desperta, entusiasmada—segui as sugestões do Seth tanto quanto me lembrava delas da noite passada e, admito, com resultados.

Os meus olhos trabalharam um pouco melhor, digitei cerca de uma hora a copiar o início de James; consegui cinco ou seis boas páginas novas; e os músculos da cabeça, ouvidos, olhos, pescoço estavam definitivamente a relaxar.

Em linha com a rapariga: quero pôr-me a mim própria a questão: decide. Queres andar ou não? Imagina ambos os lados.

Ao crepúsculo; lembrei-me do Seth ontem à noite sobre os dados sensoriais; senti-me a responder... pareceu-me... integrar-me melhor no meu corpo e senti pequenos lugares secretos dentro do meu corpo para os quais não tenho nomes, a relaxar, a abrir, pequenas poças atrás dos ouvidos a ondular e a relaxar. Muito vago mas uma ideia definida... para um livro, usando o episódio de hoje com a rapariga e os seus efeitos como abertura—

("Para quarta-feira:/ Lembrar—Sugestão do Médico-interior/ toada de Maltz/ escrita livre—sem preocupações./ Caminhar.")

NOTAS DA JANE

QUARTA-FEIRA, 6 DE JULHO DE 1977

Os meus olhos estão constantemente a melhorar; e esta tarde quis escrever estas sensações estranhas. Começam na parte de trás da minha orelha direita como pequenos círculos a girar de repente; ou rodas de relógio que estavam demasiado apertadas, a serem libertadas; depois o movimento espalha-se em círculos concêntricos, até ao olho direito, e descendo até à mandíbula direita. Em menor grau, o mesmo acontece no lado esquerdo embora, ali, esteja apenas a começar. E há a sensação de ondulações circulares das pequenas rodas, a ir até ao pé e dedos do pé direitos; e com isto, a sensação de que estas pequenas rodas, círculos, ou mecanismos de relógio estiveram demasiado apertados; constritos; e que os da cabeça são os "principais" e à medida que se libertam, o movimento está a ser restaurado até certo ponto por todo o lado.

Com isto, à medida que as rodas giram... uma sensação de clareza, talvez, como pequenos limpa-pára-brisas a limpar os pequenos círculos que de alguma forma estavam entupidos. Talvez como se tivessem retido algum tipo de humidade em forma espessa, que deveria ter circulado pelo corpo.

Acho que os meus olhos se movem mais para cada lado do que antes—ainda que quando o fazem as imagens se sobreponham por vezes; mas os meus olhos sentiram-se como ovos cozidos durante semanas; agora sentem-se muito mais macios. Acho que na maior parte do tempo tenho lido tão bem com estes óculos como lia com os bifocais; embora a visão normal ainda não tenha regressado; está muito, muito melhor.

NOTAS DA JANE

QUINTA-FEIRA, 7 DE JULHO DE 1977

Nota Importante: Tenho seguido razoavelmente bem as instruções do Seth, não completamente—e hoje consegui mais bom material de James sobre a Fé: ele volta a mencionar o poder extra-normal ou super-normal. Quando fui dormir a sesta pedi assistência dessa fonte. A minha cabeça e área do pescoço têm estado "em movimento" constantemente dentro de si mesmas, como mencionei nas notas de ontem.

Quando acordei, algo tinha subitamente clareado, ligado a todo o lado direito da minha cabeça e pescoço, envolvendo também o ouvido direito, o olho, a mandíbula. Havia, e ainda há, o que sinto ser... mobilidade normal, nas áreas afetadas. Essas áreas, seja o que forem, percorrem o lado direito do corpo, descendo; de tal modo que, por exemplo, atrás do meu joelho direito, há uma sensação dessa mobilidade ou leveza; e particularmente no dedo do pé direito, embora todo o pé direito partilhe.

(O lado direito todo não está assim afetado—apenas estas... partes? músculos? que foram inicialmente aliviados na cabeça.) Nessas áreas, no entanto, a mobilidade sente-se normal—uh, se me lembro corretamente... o movimento do braço direito também está muito mais livre.

Quero também fazer uma nota sobre os sentimentos ao acordar da sesta—ainda que não os recorde muito claramente. A ideia era que a minha crença numa força extraordinária ou sobrenatural, a trabalhar através da natureza, me sustentava em criança. Quando vi através das convenções e dogmas da igreja, deitei toda a ideia fora. Mais tarde, de certa forma, "depositei a minha fé" no Rob por ser mais velho, mais sábio, etc., e idealizei-o.

Depois, ao descobrir que ele era, afinal, falível, senti-me traída; e pior, durante certos períodos senti que ele me rejeitava. Isto foi há anos. Mas já não senti, como sentia em criança, que o universo tinha boas intenções ou se preocupava particularmente comigo; e ao olhar para o mundo via ameaças pessoais. Continuei a procurar através do meu trabalho... desgostando das religiões organizadas com as suas distorções e suspeitando do "sobrenatural" que as acompanhava. Durante todo este período, desenvolvi uma forma de me afastar do mundo—hábitos de pensamento e ação.

As pessoas que professam crença em Deus muitas vezes são tão... mesquinhas, fanáticas... que deitei a crença pela janela fora. Só posso dizer—como seriam elas se não... "acreditassem em Deus?" Considerava a oração

embaraçosa, humilhante... Acho que o Rob a considera embaraçosa—mas NÃO SEI se de facto considera.

NOTAS DA JANE
SÁBADO, 9 DE JULHO DE 1977

Aspirador na sala—em vez de andar pela casa mas fiz um esforço ao longo do dia para andar um pouco. Fiz três excelentes páginas de James—e teria feito mais, não fossem os acontecimentos do dia—liguei à Edna B. sobre o Cézanne; o Tam ligou; a Peg ligou sobre aquelas nozes; chegaram dois fãs. Usei bem o material do Seth sobre os dados naturais. Os olhos bastante bons todo o dia. Fiz reflexologia dos pés e das mãos. Os olhos parecem melhorar constantemente, embora ainda não estejam completamente bem; e a cabeça, ouvidos, etc. continuam. Depois da sesta tive aquela sensação de chorar, pela primeira vez em pelo menos uma semana, talvez mais; costumava ser quase uma ocorrência diária.

Lembrei-me do James, acho eu,/ e de regressar aos dados naturais; pedi ajuda à força sobrenatural a trabalhar através da natureza e depois concentrei-me na televisão enquanto comia. O estado de espírito passou depressa. Usei sapatos pela casa. Fiz as sugestões.

NOTAS DA JANE
DOMINGO, 10 DE JULHO DE 1977

OK. Sugestões, Reflexologia.

Saí. Através da garagem, etc., até ao carro—*(não andei de outra forma—exceto o habitual.)*

Cabeça/Ouvidos/Olhos. Continuam—

Os joelhos sentem-se mais suaves *(fiz reflexologia neles na sexta-feira).*

Sem escrita: 1 acrílico—2 esboços a tinta.

Usei sapatos um pouco.

Andei pela casa duas vezes.

Não me apoiei tanto nas coisas e andei um pouco mais facilmente.

A zona superior das pernas (traseira) sentiu-se mais solta.

NOTAS DA JANE
SEGUNDA-FEIRA, 11 DE JULHO DE 1977

Comecei bem. Li quase todo o *Rich Bed*. À tarde—toda aquela confusão sobre o grupo maluco em Nova Iorque, liguei ao Tam—vamos enviar-lhe o *Bed*. Fiquei chateada com a coisa de Nova Iorque—esqueci-me da "coisa dos dados primordiais" do Seth. Não andei como mandado embora me tenha movimentado, etc. Os olhos ficaram maus durante algum tempo. Depois clarearam de novo—fiz reflexologia à noite. Foi um pouco mais fácil andar hoje. Um pouco mais rápido e não me apoiei tanto nas coisas. A mão direita melhor—o dedo indicador direito especialmente—o braço esquerdo ainda sente que está a tentar endireitar-se.

SESSÃO APAGADA
9 DE JULHO DE 1977

(A sessão começou muito mais tarde do que o habitual no sábado à noite, pois dormimos demasiado na sesta. A Jane não gosta de entrar em transe muito pouco tempo depois de comer. No entanto, foi um bom dia. Quando chegámos a casa depois das compras ao meio-dia encontrámos os primeiros cinco exemplares do Volume I da "Realidade Desconhecida" à nossa espera. Estava com bom aspeto e ficámos satisfeitos.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Algumas observações. *(Divertido:)* Quando forem alvo de um piquete *(em Nova Iorque)* de fanáticos, é porque devem estar a fazer algo certo.

Eu disse que não guardo rancor humano. Compreendo que os fanáticos, por exemplo, têm o seu lugar. E ajudaria se tentassem olhar para o comportamento humano às vezes de uma perspetiva um pouco mais alargada *(repreendendo gentilmente).*

Os fanáticos certamente servem um propósito, e na realidade ajudam a manter o equilíbrio geral da sociedade ao servirem de exemplo para outros, que muitas vezes têm algumas das mesmas crenças mas são de natureza menos explosiva.

Ao irem para os extremos os fanáticos mostram aos outros a virtude de caminhos mais moderados, e as suas ações fazem de facto com que outros

com a mesma tendência avaliem as suas próprias crenças. Reconheço a impraticabilidade de pedir a alguém na vida física que não guarde nenhum rancor humano. É inútil. Por outro lado, quando olharem para os vossos semelhantes, tentem vê-los como são em todos os aspetos—como veriam, por exemplo, um grupo de animais individuais. Não os comparem sempre com quaisquer ideais—ideais sobrepostos por vós, ou por qualquer um, sobre os outros.

Tal como cada espécie de flor tem o seu lugar no mundo natural, assim, em termos desta analogia pelo menos, o tolo e o erudito, o fanático, o tímido, o exausto e o exuberante, o ganancioso—todos eles também têm o seu lugar.

As pessoas agem como agem pelas suas próprias razões, mas cada pessoa é também até certo ponto um exemplo de certos tipos de características.

Dá-nos um momento... O fanático é geralmente também uma pessoa cuja vitalidade está bloqueada de maneiras importantes—ainda assim muitas vezes consegue reunir grande energia, de modo que mesmo nas suas denúncias ele mostra a muitas pessoas mais tímidas a demonstração de exuberância pessoal e energia, ainda que mal direcionada.

O acontecimento é insignificante, exceto que tu—

(22:59. Levantei uma mão para a Jane em transe, a sinalizar-lhe para ficar calada. Pela segunda vez ouvi um leve arranhar-bater na nossa porta da frente. Era uma noite húmida e a porta da sala estava aberta. Um jovem que tinha feito boleia desde o Oregon estava parado na escuridão. "Chegaste tarde, amigo", disse eu. No relvado atrás dele estava uma guitarra e uma mochila pesada.)

(Como gostei dele—o Michael—enquanto conversávamos, sentei-me com ele nos degraus da frente por uns minutos. A nossa vizinha Marian passou, à procura do cão; parou para falar connosco. Por essa altura já tinha passado mais de meia hora. Desisti da sessão. A Jane ria dentro de casa. Convidámos o nosso convidado para uma cerveja. Ele era de Port Arthur, Texas. Era bastante inteligente, um músico que tinha escrito uma "ópera", contou-nos. Como vários dos nossos outros visitantes recentes, andava a viajar pelo país, aparentemente livre de todas as amarras, fazendo biscates de vez em quando, mas vivendo com pouco dinheiro. De certa forma invejei-os. O Michael não tinha onde ficar, independentemente do tempo.)

(Ele ficou até cerca das 00:20, depois partiu, rumo a onde?... A Jane disse no dia seguinte que devíamos ter-lhe oferecido abrigo, mas eu não senti

nenhuma obrigação de o fazer. Achei que praticamente todos os nossos visitantes inesperados eram jovens porque o material do Seth os atraía muito mais facilmente do que às gerações mais velhas. Na verdade, achei que era um bom sinal, já que esses jovens um dia desempenhariam papéis na sociedade; pelo menos, pensei, teriam sido expostos ao que nós considerávamos boas ideias nos seus anos formativos.)

(Quando nos sentámos para a sessão no domingo à noite, li à Jane o material da noite anterior. Poucos momentos depois, quando apareceu, o Seth retomou exatamente onde tinha ficado a meio da frase:)

—exceto que compreendes certas questões.

Embora o fanático possa fazer muito barulho no mundo, ele está na realidade isolado de todas as ideias do mundo exceto as suas. Qualquer outra coisa é vista como uma ameaça. Ele não permite o desenvolvimento dos seus conceitos ou crenças, por exemplo. Eles param num ponto particular—e é nesse ponto que ele trava a sua batalha contra a realidade.

Ele teme que a admissão de uma única derrota ou erro de julgamento faça desabar o seu mundo.

Os vários e diversos grupos fanáticos, como, por exemplo, o contingente anti-homossexual da Florida, são de certa forma bastante naturais e necessários no vosso país. Servem como pontos de foco para outros que têm as mesmas ideias mas têm medo de realmente as enfrentar ou admitir as suas crenças. Uma ex-Miss América faz isso por eles.

Ressentimentos e velhos ódios e velhas alianças que de outra forma poderiam realmente explodir, digamos, em guerras ou derramamento de sangue no vosso país, são em vez disso dados a erupções normais, periódicas, de modo que a liberdade de expressão, de qualquer natureza—mesmo inflamatória—serve para trazer tais questões à luz.

Algumas observações sobre outro assunto.

Se quiserem que os nossos livros, no seu todo, vendam muito melhor, basta enviarem essas mensagens, e imaginarem-nos a fazê-lo.

Sugiro que primeiro se perguntem o que querem realmente, e no que acreditam realmente. *(Divertido:)* Vou dizer-te o que queres, meu caro amigo: queres que os livros vendam muito bem, e que a mensagem chegue claramente a todos. Desde que não sejas incomodado, desde que não tenhas de lidar com tolos—os mesmos tolos que compõem as várias sociedades psicológicas, científicas ou médicas—os mesmos tolos de quem às vezes dizes que não te incomodam enquanto o *Enquirer*, aquele pasquim, não te

chatear para entrevistas, e desde que as pessoas não sejam pessoalmente afetadas o suficiente para te incomodar de forma imediata.

(Tudo isto foi dito de forma muito enfática.)

Antes de enviares tais mensagens, então, vê se queres aceitar as consequências. Um trabalho como o nosso é um assunto diferente de um romance. Um romancista pode de facto manter-se isolado do mundo—e embora o mundo possa não gostar disso, não se importa o suficiente, exceto por uns poucos caçadores de publicidade, para o perseguir.

O nosso trabalho está a afetar a vida de milhões—de milhões *(repetido em resposta ao meu olhar surpreendido para o Seth)*, através da leitura direta, e através da influência desses leitores sobre outros, que podem, por exemplo, nem sequer ler os livros, ou que podem ler raramente, em qualquer caso.

(Para mim:) os teus sentimentos têm sido ambíguos, e até agora os livros venderam exatamente como realmente querias que vendessem.

Estou a falar no geral—sem fazer aqui divisões entre os livros do Ruburt e os meus.

É irrelevante ficares zangado com aqueles que compram os livros do Seth e não os do Ruburt. Essas pessoas fazem o melhor que podem. A sua compreensão vai até onde consegue neste momento. Alguns deles irão passar para os livros do Ruburt. Eu disse que era irrelevante—mas além disso é um pouco autodestrutivo. Eles precisam de encorajamento. Eles agem, claro, pelas suas próprias razões. No entanto, as vossas atitudes em conjunto podem telepaticamente atraí-los para os livros do Ruburt—ou ajudar a reforçar a sua própria relutância.

(21:53.) Dá-nos agora um momento...

Sou, à minha maneira, bastante pragmático em relação ao mundo. Não espero que todas as pessoas sejam sábias. Espero que todas as pessoas sejam diferentes, que mostrem habilidades e características de uma natureza altamente diversa, e que sejam altamente criativas. Elas tentam ser criativas.

Um homem pode ser um tolo, por assim dizer, nos seus julgamentos espirituais ou políticos, como pai ou como irmão; ou talvez apenas numa relação ele possa ser um artista, despertando nessa outra pessoa as maiores habilidades e potencialidades.

Menciono isto tantas vezes porque, mais uma vez, não quero que nenhum de vocês se torne um convencido moralista, pois tal atitude estreitece qualquer caminho. O fanático envolve-se profundamente numa questão

global. Em menor grau aqueles que se preocupam demasiado com as falhas do mundo podem começar a ver apenas um lado único.

A partir disto deixem-me passar para o Ruburt.

Ao longo dos anos ele desenvolveu padrões de comportamento para lidar com situações ameaçadoras. Em grande medida, e por baixo de tudo, as próprias situações podiam variar, e não são a questão principal.

A vossa necessidade de defesa existe em proporção direta aos vossos sentimentos sobre o mundo, e aos vossos sentimentos sobre a vossa própria força ou poder. Por razões já dadas, envolvendo sexualidade, habilidades não convencionais, e por aí fora, o Ruburt sentiu-se mais vulnerável do que tu.

Sempre que reforças as ideias de ameaça, deve ser construída uma defesa. Algumas ameaças são realistas e outras não. Se te concentrares nos teus eventos naturais diários e primordiais, não viverás sob uma sensação constante de ameaça. Existem demasiados períodos de segurança, se tirares partido deles.

Se te preocupares com prováveis ameaças futuras, perdes parte dessa segurança natural. Se o fizeres como norma, não só perdes a segurança, como projetas a ameaça no futuro. Por vezes, em casos extremos, nem sequer são necessárias situações ameaçadoras reais. Em certa medida, com as crenças da vossa sociedade, as pessoas reagem precisamente dessa maneira, e têm doenças físicas ou ansiedades mentais de um tipo ou de outro.

Dependem de autoridades convencionais para obter alívio. O Ruburt estava a trabalhar além de tal autoridade e, no entanto, o seu próprio senso de segurança e valor não tinha crescido o suficiente para que pudesse depender das suas novas crenças. Até certo ponto carregava um fardo duplo, ou aceitava um desafio duplo. Toda a condição, independentemente, foi causada por tensão de natureza constante. As suas origens iniciais foram na área da cabeça. É aí que a tensão começou.

Agora está a ser libertada em fases. As sensações estranhas de mobilidade são experimentadas como estranhas porque a libertação de uma área começa a mover outras áreas com ela, mas com vários graus de movimento não sincronizado. A rapidez está a começar a regressar. Os joelhos libertar-se-ão dessa forma. Não há nada de errado com os joelhos. Foi uma medida geral.

O movimento novo, ainda por vezes não sincronizado, tem sido responsável pelas “dificuldades” nos olhos. Um olho move-se mais depressa. O James explicou algumas questões da maior importância. Estão a lidar, no

entanto, da vossa perspetiva, com ideias que têm o potencial de reorganizar a sociedade, mas os vossos passados foram os do vosso mundo. Estou ciente dos vossos esforços para pôr estas sessões em prática.

Dá-nos um momento... Tinhas razão: as pessoas mais afetadas são os jovens. Muitos deles, a iniciar profissões daqui a uns anos, começarão com crenças muito melhores do que no passado. Em certos termos, não serve de muito afetar a estrutura de poder atual *(ligeiramente divertido)*—mas sim antecipar os futuros construtores do mundo.

Faz a tua pausa.

(22:20. Antes da sessão tinha arrancado uma página do New York Times de 22 de Junho de 1977. Continha um artigo sobre o homem primitivo nos EUA. Mostrei o artigo à Jane agora. Mesmo por baixo encontrou um aviso que eu tinha completamente ignorado: um anúncio bastante grande da companhia telefónica, para os Horóscopos-por-Telefone da Jeanne Dixon. Anexei o anúncio a esta sessão, mas mais tarde perdi-o.)

(Rimo-nos sobre isso. Ao mesmo tempo, estava a refletir sobre o material do Seth nesta sessão até agora. Disse à Jane que, se prestássemos atenção a esse material, então em vez de afastarmos as pessoas que seriam influenciadas pelo anúncio do jornal, talvez conseguíssemos influenciar algumas delas a comprar os livros do Seth/Jane.)

(Retomado às 22:29.)

Agora: tens razão, e dou-te um A *(divertido).*

O ponto importante, no entanto, é que se não fores honesto com os teus próprios sentimentos e crenças, então sentes-te vítima da sociedade que não compra os teus livros. Sentes-te mais afastado dela. O Ruburt imagina-se mais isolado, e ao mesmo tempo ameaçado. Estás sempre melhor a construir pontes para os outros, de qualquer maneira que te seja natural.

(Mas mais alto:) Não faremos uma sessão Seth de um minuto por telefone, por exemplo. Estás ligado através de teias espirituais, biológicas, naturais a todos os teus semelhantes através da realidade do mundo natural, independentemente das estruturas culturais, políticas ou religiosas.

Compreendo que possas sentir-te irritado com os convidados. Não deves realisticamente sentir-te ameaçado por eles. Podes sentir-te irritado, zangado até às vezes—mas se te sentes ameaçado, os teus sentimentos baseiam-se em crenças de um tipo exagerado. É simplesmente uma questão de discernimento.

(Para mim:) Apesar de todas as tuas queixas, se me perdoas, tens exatamente o que queres da Prentice. Eles estão distantes de ti. Não queres

que estejam a respirar-te no pescoço. Poderias encontrar-te incrivelmente desconfortável, apesar do que pensas que seria a tua reação, se a Prentice começasse de repente a iniciar campanhas de publicidade, campanhas de anúncios.

Como a mulher que ficou subitamente horrorizada com a sua recuperação *(do linfoma de Hodgkin)*, poderias encontrar-te subitamente confrontado com a tua própria relutância.

(22:40.) Eles fizeram-te um serviço importante que não deve ser ignorado: perceberam que és reservado. Não tentaram transformar-te em artista de palco. Eles não são, na verdade, uma editora gananciosa. Também não são realmente a editora mais orientada para os negócios—mas editoras que o fossem teriam exercido pressões sobre ti que superariam ou ultrapassariam em muito quaisquer desvantagens vindas da Prentice.

Os médiuns, falando genericamente, são supostos jogar o jogo, e com as editoras. De certa forma, a Prentice teve o bom senso de vos deixar em paz. A sua distribuição, no entanto, é excelente, e o seu nome é bom. Deram-vos um mercado estável, e era isso que queriam.

Não estou a dizer que não há espaço para melhorias, mas gostaria que o quadro fosse visto de uma forma mais realista.

Teremos uma sessão amanhã. Gosto do hábito do Ruburt, agora, de inserir o seu resumo do dia no registo onde ambos podem acompanhá-lo. Continuem a vossa concentração nas minhas sugestões, para que nada importante seja negligenciado.

("Posso fazer uma pergunta?")

Claro que podes.

("Bem, supondo que nos concentrássemos em aumentar as vendas, e fizéssemos mais trabalho de publicidade na rádio e na televisão, por exemplo: isso não aumentaria a sensação de vulnerabilidade da Jane? Aqui ela tem os sintomas como uma espécie de proteção, por isso estou a perguntar-me sobre as nossas reações se déssemos passos que nos colocassem mais sob os olhos do público—que nos deixassem mais abertos a mais críticas—bem como a elogios—por exemplo. Como é que ela poderia reagir nestas novas circunstâncias?")

A sensação de segurança virá à medida que estas sessões forem seguidas. O manuscrito do James também ajudará. Essa progressão será o que permitirá que os vossos sentimentos sobre os livros mudem, e não o contrário.

Dá-nos um momento... Os vossos sentimentos sobre os livros só mudarão à medida que os vossos sentimentos conjuntos sobre o mundo e os vossos semelhantes mudarem—e então não haverá problema. Compreendes?

("Sim...")

Fim da sessão. Uma afetuosa boa noite.

("Boa noite, Seth.") (22:50.)

SESSÃO ELIMINADA

11 DE JULHO DE 1977

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Comentário: agora: apesar da exibição de energia do fanático, ele sente-se basicamente impotente. Para o vosso grupo não-tão-silencioso de Nova Iorque, por exemplo, vocês têm o poder, o que pode surpreender-vos em alguns dos vossos estados de espírito queixosos—mas vocês têm o formato, a atenção, que tais pessoas invejam e ressentem.

Disse antes que nenhum homem age com o desejo de ser mau, mas sempre justificou para si as suas ações precisamente pelo seu próprio "bom" propósito. Se sentem inveja, não a reconhecem. A área religiosa em geral, desde tempos imemoriais, lidou intensamente e por vezes de forma unilateral com o "ideal do bem." Esse ideal, no entanto, diferente numa área do que noutra, foi geralmente aplicado com puritanismo ou atitude farisaica e com uma vingança e zelo fanático, de modo que tudo o que estava fora dele era visto como mau.

Quanto mais estreitas e rígidas se tornam as vossas conceções do bem, maiores e mais ameaçadores parecem crescer os "poderes do mal."

Isto aplica-se independentemente das formas que tal rigidez possa assumir. Em tais conceitos, qualquer bondade natural, ou intenção natural no homem, torna-se não só invisível psicologicamente para o fanático, mas a natureza natural do homem aparece como uma ameaça direta ao ideal projetado por qualquer dogma.

À superfície, essas pessoas vêem-se como um pequeno grupo a clamar no deserto, não reconhecido, não ouvido, profetas a quem ninguém escuta. Até certo ponto o assassino em quem estão tão interessados *(Son of Sam)* vê-se a si mesmo sob a mesma luz. São todos pseudo-intelectuais, assassino

incluído—pessoas com algumas capacidades, no entanto, mas pretendentes a coroas. Procuram uma causa positiva para se unirem, mas as suas crenças e fantasias ou ilusões sobre si próprias tornam isso impossível.

Todo o assunto pode e deve ser usado por vocês como uma oportunidade para examinar as vossas próprias crenças. Essas pessoas, por exemplo, não representam o mundo nem quaisquer fundamentalistas em particular. Não representam Nova Iorque. São um pequeno grupo de pessoas alienadas e assustadas que atacam tudo o que não conseguem compreender. Veem ameaças por todo o lado.

A vossa abordagem tem sido a correta. Aqui está algo objetivo que simboliza aquilo que o Ruburt em tempos pensava ser o mundo ameaçador. Os fanáticos diferem das outras pessoas obviamente apenas em grau. São versões extremas.

Essas pessoas, então, podem ser vistas pelo que são. Independentemente das aparências às vezes, os fanáticos não governam o mundo. Caso contrário não haveria nenhum—isto é, nenhum mundo. Estas não são figuras de autoridade a rebaixar o Ruburt, ou o nosso trabalho. São pessoas doentes. Embora estejam adiantados no tempo, portanto, é muito importante que percebam que o mundo não está contra vocês. Não está lá fora pronto para atacar.

O mundo é composto por indivíduos. É portanto irrealista esperar, digamos, uma crítica em massa—ou, por outro lado, um louvor em massa. É um mundo de dar-e-receber. Nesses termos, agora, há um fórum aberto, e dentro dele fazes a tua própria realidade. Ninguém vai confundir o Ruburt com um fanático, ou um louco psíquico, ou o que for. Ele pode ver, através desta experiência, como tais pessoas se comportam. Ele não pode remotamente ser considerado dentro desse quadro—exceto por fanáticos, que já estão dentro dele.

(21:57.) O mundo não está a correr para ouvir essas pessoas. Numa cidade ávida de notícias, elas permanecerão sem manchetes. A qualidade é respeitada mais do que pensam. Se tentarem retirar-se do mundo de qualquer forma, então é fácil exagerar tais ameaças, sem nunca encontrar uma, ou dar-se a si próprios a oportunidade de a conquistar facilmente.

A questão inteira revela, no entanto, essas questões mais importantes da retidão moral, do moralismo, pois em seu nome são perpetrados crimes que o confesso "pecador" nunca tentaria.

Quando os ideais são estabelecidos mais ou menos artificialmente, grandemente afastados da natureza do homem, ele não pode sequer começar a viver à altura deles. Normalmente, são, para começar, demasiado estreitos e estéreis. A culpa que daí resulta é o poder que transforma tal pessoa num fanático. Espero ensinar-vos uma tolerância pelos outros, pois isso garantirá o maior desenvolvimento das vossas próprias capacidades, e também vos dará uma visão mais realista do mundo.

Ao vosso nível, é perfeitamente aceitável se quiserem chamar a essas pessoas patetas ou asnos. Nesses termos, eles merecem-no. Não é aceitável imaginar que o tipo deles fala pelo mundo hostil, ou que representam as opiniões de muitas pessoas. Estou a falar agora deste grupo específico. O episódio da homossexualidade mencionado no outro dia representa, de certa forma, um número considerável de pessoas, porque lhes mostra as suas próprias ideias, mas exageradas.

A concentração nos dados naturais, como mencionado muitas vezes ultimamente, oferece um retorno saudável à realidade biológica do corpo e à sua posição no espaço e no tempo.

Os fanáticos não podem permitir tais experiências, porque não querem que os seus medos sejam atenuados.

(22:08.) Dá-nos um momento... A reflexologia é de grande benefício, tanto pelo intento como pelo retorno à integridade corporal.

Os nervos são estimulados de tal forma que as áreas do corpo se tornam mais vivas e responsivas a energias que podem ser negligenciadas perante os eventos culturais ou secundários. Poucas ameaças são diretamente físicas em comparação com todas as ameaças imaginadas ou reais de natureza social ou cultural.

O corpo geralmente não está a lutar pela vida. No entanto, se as ameaças secundárias são o foco da atenção, o corpo não ousa relaxar. A reflexologia desperta enormemente o corpo, e está a começar a dissolver a armadura física.

Há um intento, claro, de despertar as respostas do corpo. Há o ato físico em si, que implementa esse intento. Qualquer parte do corpo que seja assim melhorada afeta cada outra parte e função corporal de forma considerável.

A comunicação corporal é espantosa—isto é, a comunicação instantânea do corpo é espantosa—a resposta imediata nas regiões mais distantes do corpo a qualquer estimulação. As sensações de revitalização que o Ruburt tem sentido têm a ver com a passagem mais rápida das mensagens neuronais à

medida que os nervos são estimulados. É a disposição de ser assim estimulado que é o mais importante.

Faz a tua pausa.

(22:17—22:32.)

Agora: os medos devem ser discutidos, mas não alimentados, pois os medos irreais desaparecem à luz de uma discussão realista.

Este assunto pode ajudar-vos ambos a compreender como funcionam as projeções negativas, para que possam estar atentos a elas em qualquer área. O assunto pode ser como uma lanterna lançada sobre os vossos próprios sentimentos individuais e conjuntos sobre as vossas crenças e o mundo, e a posição que tomam.

Vou ter uma sessão breve por causa das circunstâncias da semana—mas também porque quero que cada um de vós, até à nossa próxima sessão regular, releia o material até agora. Isso é igualmente importante, pois não quero que desapareça no fundo da vossa atenção.

Podem aprender a reforçar a coragem, a boa disposição e o otimismo um do outro. Podem ajudar-se mutuamente lembrando-se, em vários momentos, de regressar aos dados primordiais do momento.

Lembrem-se do ponto de poder. Não deixem que a informação se desvaneça. Usem-na. Os tecidos do corpo do Ruburt estão a suavizar. Lembrem-se do que disse sobre melhorias, para que confiem nelas. Tudo isto é extremamente importante.

Realidade Desconhecida vai correr muito bem. Estou satisfeito com ele. As tuas próprias capacidades, da tua parte *(para mim)*, superaram as consideráveis projeções negativas. Agora, quando ages, como quando em várias ocasiões abordaste a Prentice com queixas ou pedidos específicos, aí estavas a dar uma resposta positiva a uma condição específica, com bons resultados.

Quando ruminavas sobre erros passados, criticando a Prentice na tua mente por erros passados e futuros, estavas a reagir a ameaças implícitas de um certo tipo. O refrescar dos dados primordiais, o retorno à estimulação natural, permite-te reagir de forma apropriada a qualquer "ameaça" realista, sem exagero.

(22:42.) Dá-nos um momento... Estou, espero eu, a guiar-vos por um caminho, e acredito que cada um de vós examinou as vossas crenças mais recentemente do que há algum tempo. A condição do Ruburt é

definitivamente reversível. Esse facto segue toda a outra informação que alguma vez vos dei filosoficamente.

Os vossos sentimentos individuais e conjuntos sobre a ameaça fizeram, até certo ponto, o Ruburt acreditar que precisava dessa proteção.

Estamos a tentar minar todas as razões por trás da condição. Têm, no entanto, de perceber que é reversível.

A ambiguidade rodeia-vos por todo o lado, de modo que pode parecer que poucas questões são claras, ou podem ser diretamente abordadas, e nessas áreas a vossa experiência, naturalmente, confirma essas crenças. Têm ambos medo de realmente aplicar todas as vossas energias para se livrarem deste problema.

Têm medo de confiar nas melhorias, de modo que estas não podiam seguir uma linha clara principal, mas surgiam aqui e ali, aparentemente sem ir a lado nenhum. Não se esforçaram realmente por completo, exceto em algumas ocasiões no passado quando as melhorias pareciam realmente estar a encaminhar-se para uma conclusão esperançosa da dificuldade.

Nessas ocasiões ambos se tornaram ambíguos e assustados mais uma vez. Devem encontrar dentro de vós a disposição, a energia e o intento—a disposição de arriscar, e de não temer tanto o fracasso.

O mesmo aplica-se à posição que tomam no mundo. Não tenham tanto medo do fracasso ou de cometer erros. Envolvem-se processos de aprendizagem, e relacionamentos. Se gostam ou não de programas de televisão, isso pouco importa, desde que compreendam as vossas atitudes.

(22:52.) Dá-nos um momento... Será mais fácil para o Ruburt fazer a sua rotina de caminhadas. Os seus sintomas e atitudes podem ser claros para ti. Compara-los com o chamado comportamento e atitudes normais. Isso é benéfico. No entanto, até certo ponto, não vês que, embora o encorajes fisicamente para a atividade, fazes muito pouco em comparação com o que poderias fazer.

Ele tenta ser independente no banho, por exemplo—uma tentativa saudável. Em todo o caso, se seguires as últimas sessões, e se ambos realmente aplicassem a vossa criatividade e ousadia na área da condição do Ruburt, ficariam literalmente bastante surpreendidos com os resultados.

O intento transformaria as vossas vidas sem qualquer outro esforço específico; isto é, sem quaisquer programas extra—mas cada coisa que fizessem seria amplificada nos seus resultados benéficos.

Agora desejo-vos uma afetuosa boa noite. E, quando vos tiver prontos, passaremos ao nosso livro, e a qualquer outro material filosófico em que estejam interessados. Fim da sessão.

("Obrigado, Seth.") (22:59.)

NOTAS DA JANE

TERÇA-FEIRA, 12 DE JULHO

Tarde: Um momento estranho surge de repente; acabámos de almoçar. O Frank Longwell acabou de sair para os fundos outra vez, para continuar a trabalhar; a enorme retroescavadora amarela move-se lá fora, junto à janela da cozinha; o ar escurece subitamente; o sol desaparece; uma luz estranha cobre tudo; tempestuosa, evocativa. Uma rola faz o seu som solitário e belo; o Frank entra para fazer um telefonema—encomenda cimento para mais tarde hoje; o Rob está a datilografar noutra divisão, a estação de rádio FM toca uma sinfonia; lá fora, pela minha janela lateral, as folhas verdes tremeluzem ao vento; e novamente, tudo parece sincronizado à sua maneira; tudo separado mas junto.

A minha cabeça tem os seus próprios sussurros por dentro, / os ombros estão a relaxar; a descair; / tudo parece significativo—à espera—mas a acontecer ao mesmo tempo… o meu pescoço sente-se pesado; o Frank volta à cozinha para beber algo fresco… estou a ficar muito relaxada… demasiado relaxada para escrever? Algo—talvez uma pressão na minha cabeça—continua a mudar—as solas dos meus pés sentem-se trémulas; latejam suavemente; o mesmo com o meu pescoço; a respiração aprofunda-se, os ouvidos sentem-se estranhos—ia dar uma volta pela casa ou escrever outra coisa mas por agora terei de ir com… seja lá o que for que está a acontecer.

Sente-se como se houvesse marés no meu corpo, a subir e a descer… tudo isto continua; sinto uma pontada de culpa—o som do Rob a datilografar lembra-me que devia fazer as minhas três horas—mas ISTO É escrever; a catalogar mudanças de humor do corpo; quero desenhar os homens a trabalhar—olhos, seios nasais, ouvidos e pescoço fortemente "a trabalhar." O Frank entra para buscar um lápis; a sinfonia atinge um crescendo… de vez em quando a minha visão está excelente—os seios nasais a escoar—

Os meus sentimentos são ambíguos—devo acompanhar isto, sem fazer mais nada, ou tentar fazer algum James embora na verdade não me apeteça ou levantar-me e andar por aí? Decido que é estúpido estar tão indecisa. Levanto-

me, vou à casa de banho, ao quarto, lavo a loiça, atravesso a sala sem me agarrar às coisas, sento-me. Contemplo ir mais além, até à varanda, mas os Stamps estão lá e não me apetece conversar. Então escrevo isto—talvez possa usá-lo algures.

Faço reflexologia.

Dou duas voltas à casa.

Escrevo sobre. *(Não fiz as 3 horas.)*

(Fiz o correio.)

De manhã: Li Sessões do Seth sobre mim.

NOTAS DA JANE

QUARTA-FEIRA, 13 DE JULHO

Bom dia. Bom humor! 3 horas boas James. Dei uma volta à casa boa—fiz casa de banho, cozinha e quarto pela 2ª vez (ainda falta uma volta). Respondi ao correio à tarde 2 horas. *(Varanda.)*

Mas estranho—sinto o corpo mais macio, mais maleável e _____! *Quase ansiosa por levantar-me e andar por aí.*

Reflexologia—mensagens—

Quantas vezes um insight sobre nós próprios nos surpreende? Agora mesmo, a ler uma carta do editor de uma revista esotérica, dei por mim a responder mentalmente no estilo do James, a dizer:

"Sou algo judiciosa, e por isso esperei antes de responder"—e de repente vi—QUE SOU ALGO JUDICIOSA—SOU ALGO JUDICIOSA e na minha mente achava que era, se algo, demasiado espontânea e que, portanto, devia vigiar-me para que a minha espontaneidade não contradissesse a minha "razão" como se por mim própria não tivesse "judiciosidade"—e não via, de facto, que os sintomas eram resultado de—excesso de judiciosidade. Eu sou… judiciosa.

Naturalmente. Não preciso de tomar medidas severas—pois—automaticamente uso a minha espontaneidade de forma judiciosa! Um insight notável—para mim; e isso é o que conta.

NOTAS DA JANE

QUINTA-FEIRA, 14 DE JULHO

Quinta-feira: 10:10-12—Bom James.

(Sinto-me mais leve de manhã. Definitivamente como se o corpo estivesse a deixar-se ir—13:50-15 Bom! James)

Quinta-feira, meio-dia, 14 de Julho

Trabalhei bem, James. 2 horas de manhã. MAS SOBRETUDO, AS SENSAÇÕES MAIS ESTRANHAS, como se a minha cabeça em particular tivesse sido mantida numa única posição embora eu saiba que não esteve assim tão rígida; como uma barra de ferro da cabeça para baixo de modo que tinha de me mover de uma certa forma; tudo junto; e dentro da minha cabeça… estremece, como um carro a tentar pegar; particularmente algo a tentar descer ou estender-se ou alongar-se no lado direito do meu pescoço entre a cabeça e os ombros; e o escoamento dos seios nasais / com isto, uma maior disposição para andar, difícil de descrever; e sinto-me MAIS LEVE NOS PÉS; embora eu não pese muito ao andar sinto-me muito pesada… e estou a fazer este trabalho James sobre sair do castelo da melancolia; seguramente há uma ligação.

Percebi ontem que as defesas naturais "dadas por Deus"! do corpo incluem agilidade, capacidade de resposta, força, fiabilidade, boa saúde—e em vez disso minava-as e criava rigidezes artificiais; percebi, por mais impossível que soe, que o Seth tinha razão—a ansiedade e tensão constantes causaram tudo; e DECIDI deixar tudo ir.

Veio-me hoje à cabeça que anos atrás fiquei assustada quando pensei que os pais do Rob "cagaram para nós" quando estávamos sem dinheiro; antes disso não me preocupava com dinheiro—só escrever. Depois, continuei a manter os sintomas para me proteger contra distrações, etc. *(e temia o ridículo).* Sei que determinei conseguir dinheiro e através do meu trabalho—para podermos trabalhar—*(enquanto assegurava que podia largar empregos);* e comecei as ansiedades e hábitos corporais que depois… mantive. Mas Cristo, a minha condição é pior do que a pobreza; por isso—vai-se embora. Posso aprender devagar mas uma vez que APRENDO—aprendo mesmo.

Sinto uma disposição mental e física *(estranha!)*—e uma aceitação quanto a andar—em vez de? relutância ou até—ressentimento! O corpo inteiro—partes móveis em particular sentem-se, mais macias—

NOTAS DA JANE
SEXTA-FEIRA, 15 DE JULHO

(A área cabeça-pescoço "a trabalhar" durante a noite.)

10h—11h: Poesia. Boa.

14h—Melhoria: A lavar a loiça o braço direito estica-se mais.

Os ligamentos do lado direito do pescoço estão a libertar-se. Ainda um pouco mais fácil andar—joelhos mais flexíveis.

1. Até ao quarto, casa de banho, lavar a loiça, fazer café.
2. Fazer bolo, andar pelo quarto, casa de banho, etc.

Calor de tarde, sem inspiração—desapontada; faço esboço.

À noite—notei comichão quente nos tornozelos, e em muito menor grau nos joelhos. Durante a noite, cabeça, maxilar, etc. a trabalhar.

Faço reflexologia.

NOTAS DA JANE
SÁBADO, 16 DE JULHO

Sábado 16 Julho o tornozelo direito subitamente muito melhor; mais mobilidade; olhos definitivamente bastante melhores depois de massajar a cabeça ontem.

16 DE JULHO DE 1977

(Disse esta tarde à Jane que devíamos obter mais informações do Seth sobre os olhos dela. Estava especialmente preocupado com o seu aspeto injetado e saliente. Não compreendia como aquele aspeto podia significar que melhorias estavam a ocorrer, embora a Jane dissesse que nos últimos dois dias os tinha sentido muito melhores. Ela concordou que devíamos obter todas as informações possíveis sobre eles.)

(Uma tempestade começava a formar-se quando nos sentámos para a sessão. Ouvíamos trovões a rolar para lá da montanha a norte. O dia tinha estado excecionalmente quente—bem acima dos 32 graus—provavelmente o mais quente do ano até agora.)

(Devo acrescentar que os tornozelos da Jane tinham mostrado uma melhoria notável. O inchaço diminuiu bastante, com um aumento correspondente na mobilidade. Ela disse que os joelhos também pareciam estar a responder ao mesmo processo de mudança que envolvia os tornozelos.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Então comecemos… Apesar das crenças negativas, dos falsos começos ou das desilusões, o corpo do Ruburt sempre tentou melhorar-se. As melhorias foram relativamente isoladas—mantidas separadas umas das outras, sem se conectarem no todo, de modo a que os movimentos principais pudessem ser afetados. E apesar do vosso negativismo conjunto, da vossa desconfiança conjunta em relação às melhorias, e da vossa insistência conjunta em ignorar quaisquer melhorias assinaladas pelo Ruburt como ridiculamente insignificantes face ao que era necessário—ainda assim, o corpo manteve a sua própria luta.

Queres que espere?

("Não…") (Hesitei, no entanto. A tempestade começara. Por vezes, por causa do trovão, mal conseguia ouvir o Seth. As luzes tremeluziam frequentemente. A chuva caía com força.)

Pouco antes de a condição dos olhos se tornar evidente, aconteceu o seguinte. Alguns ligamentos que tinham sido encurtados na área da cabeça e do pescoço começaram a alongar-se. Esses ligamentos controlam os movimentos dos braços, da cabeça, e têm sido, nesses termos, em grande parte responsáveis por manter o Ruburt nesta posição, da cintura para cima.

(A Jane demonstrou o que o Seth queria dizer.)

Esta será uma sessão bastante abrangente, por isso vai com calma.

(Havia muito trovão, vento e chuva intensa.)

Como resultado dessa melhoria evidente, o Ruburt conseguiu levantar ligeiramente a cabeça ao caminhar. Podemos esperar, se quiseres…

(21:38. "É melhor esperarmos um pouco." A tempestade rugia numa ventania de trovão, vento e chuva. Comecei a fechar janelas. As portas bateram. Depois, as luzes apagaram-se. Tateei no quarto à procura da lanterna, e também trouxe velas e fósforos. Parecia que íamos ficar algum tempo sem eletricidade. Mas nunca cheguei a acender as velas—as luzes voltaram dentro de momentos. A chuva começou a abrandar. Retoma às 21:52.)

Esses ligamentos tinham sido puxados com força. Qualquer pequena alteração, mínima, em qualquer ligamento ou músculo afeta todos os outros. Esses ligamentos em particular tinham começado a soltar-se, antes de o Ruburt subitamente perceber que conseguia assim levantar a cabeça e olhar para o teto enquanto caminhava.

Antes disso ele mantinha a cabeça, o pescoço, os ombros e os braços, usando-os quase como um bloco único, permitindo apenas os movimentos necessários para datilografar e ler, com alguns movimentos adicionais possíveis para as poucas tarefas que conseguia realizar.

O início da libertação desses ligamentos afetou músculos que tinham sido assim mantidos, de modo que eles também começaram a libertar-se. Regra geral, os músculos não se libertam subitamente um ou dois centímetros, e mais uma vez, a menor alteração é importante. O Ruburt comentou contigo, e notou-o ele próprio. Ambos prontamente acharam que era bastante insignificante. Então o Ruburt conseguia levantar a cabeça um centímetro enquanto caminhava. Cada um de vós pensou, grande coisa.

Na verdade, uma melhoria significativa tinha começado, pois esses movimentos afetavam todos os outros, começando a alongar outros músculos e ligamentos, exigindo mais circulação, e assim por diante.

Os olhos do Ruburt funcionavam bastante confortavelmente, movendo-se num alcance muito limitado de movimento por causa dos músculos e ligamentos apertados do pescoço, cabeça e ombros. Simplificando, os olhos funcionavam enquanto estavam bloqueados em certas posições ou focos. Ele já tinha notado há algum tempo que tinha dificuldade em rodar os olhos quando estavam fechados, por exemplo.

À medida que os ligamentos rígidos começaram a mover-se, algumas articulações importantes começaram a soltar-se. Muitos músculos, grandes e pequenos, foram puxados, e provocados a mover-se. Ele sentiu-os em várias partes do corpo. O mesmo aconteceu com os músculos dos olhos, no entanto, e esses são importantes para a visão.

Ele começou a usá-los de maneiras que não usava antes. Já não estavam na antiga posição bloqueada, e ele começava a alargar a sua visão periférica, que, embora ele não soubesse, tinha sido previamente limitada pelo movimento da cabeça. A tensão ocular começou a manifestar-se. Ele ficou assustado. A tensão do medo alternava então entre relaxar e apertar os músculos.

(22:05.) "Dá-nos um momento… Também houve um aumento da circulação para os olhos—muito importante, embora isso lhe desse por vezes uma sensação de congestão. Não estavam a ter sessões durante parte desse período. Ele não podia confiar em si mesmo, e não confiava no oftalmologista. As bifocais *(recentemente compradas)* eram resistidas. Os músculos dos olhos estavam a tentar trabalhar. As bifocais estavam a tentar fazer o trabalho pelos olhos.

A preocupação, e a tensão adicional causada por ela, impediram que esses ligamentos e afins melhorassem ainda mais até agora. Ponto final.

Por vezes parece-me que não consigo chegar a nenhum de vós em certas áreas, pois é precisamente a vossa ambiguidade e sentimentos de desconfiança que cortam as melhorias, e que agravam quaisquer desconfortos que de outro modo seriam breves—isto é, tornam-se exagerados e prolongam-se.

Agora: estão neste ponto presentemente. Podem escolher acreditar em mim, e agir com base no que vos digo, ou podem escolher ignorar as implicações do que digo. O Ruburt tomou uma decisão tranquila, ou dramaticamente tranquila. Ele é verbal. As palavras são importantes para ele. 'Descobriu' a palavra 'responsivo' em relação ao seu corpo. Decidiu que, acima de tudo, queria agora que o seu corpo fosse responsivo.

Essa palavra e o seu significado para ele têm o poder de contrariar muitas das suas crenças e projeções corporais negativas. Nos últimos dois dias ocorreram os seguintes eventos. Foram largamente ignorados por ambos. Várias áreas grandes de ligamentos mostraram melhorias significativas em termos de libertação. Estou a falar da área do pescoço direito.

A libertação desses ligamentos, embora não completa, provocou mudanças como as seguintes: a ativação de todo o sistema capilar; o aumento da circulação nos tornozelos e algum aumento de mobilidade observável em ambos. Os tornozelos não se libertaram subitamente por completo, mas os movimentos necessários começaram.

A abertura destes capilares foi responsável pela sensação de comichão em ambos os tornozelos, e em menor grau nos joelhos.

Ambos desconfiaram desses eventos. Os olhos do Ruburt sentiram-se melhores, mas também desvalorizaram isso como insignificante. Sentiram-se melhores porque os músculos estão a habituar-se aos seus novos movimentos. Eles vão melhorar constantemente em todos os aspetos se confiarem nos recursos e na intenção do corpo.

Ele pode, por exemplo, começar a copiar material, digamos, uma hora por dia. Antes não havia problema. Era tudo o que os olhos faziam, relativamente falando. Na realidade do corpo, por exemplo, as melhorias de hoje são bastante momentosas — mas as vossas atitudes conjuntas no passado desvalorizaram os esforços do corpo.

Estás cansado?

(22:21. "Não.")

Mais uma vez, parte disto é resultado de pensar em termos de absolutos. Qualquer melhoria na condição do Ruburt é significativa e deve ser reforçada.

Estão constantemente na posição de dizer ao corpo 'Perante o que queremos, a tua melhoria, seja ela qual for, não só não é suficiente, mas quase uma paródia à luz de uma caminhada normal.' Em termos de comportamento, nenhum de vós reforça o comportamento positivo em relação a qualquer melhoria. Estão constantemente a dizer 'À luz do passado, estas melhorias não levarão a nada — e de facto são piores do que nada, pois só conduzem a falsas esperanças.'

O Ruburt sente-se embaraçado em mencionar-te uma melhoria, ou em considerar qualquer como significativa para si mesmo. Quando ele 'cede' e te conta uma, muitas vezes franze-los a testa. As vossas atitudes conjuntas são claras. Apesar disto, e por causa das vossas boas intenções, relacionadas com este grupo de sessões, o corpo está a responder. Estavam em risco de seguir os vossos antigos padrões de reação, por isso estou a dar esta informação.

Em certa medida, todas as partes móveis do Ruburt tornaram-se, desde o início das sessões recentes, mais maleáveis. Ele disse que se sentia um pouco mais leve nos pés — mais uma vez, descartado por ambos como

insignificante. Isto foi resultado de uma circulação aumentada, mas principalmente do alívio das tensões nessas importantes áreas do pescoço.

Esse amolecimento significa que todos os músculos e ligamentos envolvidos na locomoção se soltaram um pouco — um relaxamento geral. A postura ao andar não se alterou. Tornou-se, no entanto, mais solta, e por vezes mais rápida. O movimento global é o que importa. E a rigidez dos joelhos começou nas áreas do pescoço.

Quando se concentram nos negativos, é tudo o que veem. A ideia de ser fisicamente responsivo pode desencadear ainda mais os desenvolvimentos finais importantes necessários. Os absolutos devem ser evitados, no entanto, e começam a partir da posição atual do Ruburt, reforçando através de aprovação — não de desaprovação — essas melhorias à medida que acontecem.

Esta atitude global, claro, representa essas áreas onde ainda não deram o salto em relação às crenças do mundo — e sentem-se entre o cá e o lá.

Já disse antes que houve uma altura propícia a uma mudança das mais benéficas. Não adianta perguntar porque é que essas vantagens não foram totalmente aproveitadas. Em 1973 o Ruburt deu passos definidos e importantes. Podem dizer que esses passos foram inúteis, uma vez que não se seguiram com mobilidade normal.

Por outro lado, esses passos foram altamente importantes, pois o corpo corrigiu-se até um grau importante, e ao longo de toda a dificuldade o corpo tem tentado corrigir-se. A ideia de responsividade é vital, e a sua importância para o Ruburt, agora que ele a associou ao movimento corporal, é extremamente significativa.

Estão noutra dessas fases, em que ‘as condições estão a trabalhar a vosso favor.’ Quero que desta vez as aproveitem, e esta sessão pode permitir-vos fazê-lo. Ou acreditam que o corpo pode melhorar, ou não acreditam. O facto de que ele tenta constantemente deveria dizer-vos algo. Não posso ser mais claro. Melhorias vitais começaram. Devem ver algum aumento de mobilidade em termos de movimentos muito mais rápidos, primeiro de tudo, seguidos por um endireitamento geral.

(22:44.) É basicamente tão simples — tão simples — que as vossas dificuldades projetadas deixam-me estupefacto. Confiam nas melhorias, por mais pequenas que possam parecer. Aprovam-nas. Creio que respondi a todas as vossas perguntas sobre os olhos. A responsividade, aliás, abrange uma variedade de questões, sociais bem como físicas. Disse o que me propus dizer. Fim da sessão, a menos que tenham perguntas.

("Não.")

Então uma calorosa boa noite, e sigam o meu conselho, ambos. Tentem, por uma vez, confiar que o melhor, em vez do pior, pode acontecer, e que as melhorias têm uma boa intenção em mente.

("Está bem. Boa noite, Seth.") (22:48.)

SESSÃO APAGADA
SÁBADO, 16 DE JULHO

Sáb., 16 de julho o tornozelo direito de repente bastante melhorado; mais movimento; olhos definitivamente muito melhores depois de massagear a cabeça ontem.

16 de julho de 1977

(Disse à Jane esta tarde que devíamos obter mais informação do Seth sobre os olhos dela. Eu estava especialmente preocupado com o seu aspeto vermelho-sangue e protuberante. Não compreendia como o seu aspeto poderia significar que estavam a ocorrer melhorias, embora a Jane dissesse que eles se tinham sentido muito melhor nos últimos dois dias. Ela concordou que devíamos obter toda a informação possível sobre eles.)

(Uma trovoada estava a formar-se quando nos sentámos para a sessão. Ouvíamos o trovão a rolar para lá da montanha a norte. O dia tinha estado excecionalmente quente — bem acima dos 90 graus — provavelmente o mais quente do ano até agora.)

(Devo acrescentar que os tornozelos da Jane tinham mostrado uma melhoria acentuada. O inchaço tinha diminuído bastante, com um aumento correspondente da mobilidade. Ela disse que os joelhos também pareciam estar a responder ao mesmo processo de mudança que envolvia os tornozelos.)

Boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Bem, comecemos… Apesar de crenças negativas, falsos começos ou desilusões, o corpo do Ruburt sempre tentou melhorar a si próprio. As melhorias eram relativamente isoladas — mantidas separadas umas das outras, não se conectando de forma global, de modo que os movimentos principais pudessem ser afetados. E, apesar do vosso negativismo conjunto, da vossa desconfiança conjunta em relação às melhorias e da vossa insistência conjunta em ignorar quaisquer melhorias notadas pelo Ruburt como

ridiculamente insignificantes face ao que era necessário — apesar de tudo isso, o corpo manteve a sua própria luta. Queres que eu espere?

("Não…" Hesitei, no entanto. A tempestade começara. Por vezes, por causa do trovão, mal conseguia ouvir o Seth. As luzes piscavam com frequência. A chuva caía a açoitar.)

Pouco antes de a condição dos olhos se tornar aparente, aconteceu o seguinte. Alguns ligamentos que tinham sido encurtados na zona da cabeça e do pescoço começaram a alongar-se. Esses ligamentos controlam os movimentos dos braços e da cabeça e foram, nesses termos, em grande parte responsáveis por manter o Ruburt nesta posição, da cintura para cima.

(A Jane demonstrou o que o Seth queria dizer.)

Esta será uma sessão bastante abrangente, por isso vai com calma.

(Havia muito trovão e vento e chuva forte.)

Como resultado dessa melhoria nítida, o Ruburt conseguiu levantar ligeiramente a cabeça enquanto caminhava. Podemos esperar, se quiseres…

(21:38. "É melhor esperarmos um segundo." A tempestade rugia numa ventania de trovões, vento e chuva. Comecei a fechar janelas. As portas batiam. Depois, as luzes apagaram-se. Tateei pela lanterna no quarto e trouxe também velas e fósforos. Parecia que poderíamos ficar sem eletricidade durante algum tempo. Ainda assim, nunca cheguei a acender as velas — as luzes voltaram em poucos momentos. A chuva começou a abrandar. Retomar às 21:52.)

Aqueles ligamentos tinham sido puxados com força. Qualquer pequena, mínima alteração em qualquer ligamento ou músculo afeta todos os outros. Esses ligamentos, em particular, estavam no processo de se soltar, antes de o Ruburt, de repente, descobrir que podia assim mover a cabeça e olhar para o teto enquanto caminhava.

Antes disso, ele mantinha a cabeça, o pescoço, os ombros e os braços como se os usasse quase como um só bloco, permitindo os movimentos necessários para datilografar e ler, com alguns movimentos adicionais possíveis para as poucas tarefas que conseguia fazer.

O início da libertação desses ligamentos afetou músculos que tinham sido, assim, mantidos, de modo que eles também começaram a libertar-se. Regra geral, os músculos não se soltam de repente uma polegada ou duas e, novamente, a mais pequena alteração é importante. O Ruburt mencionou-o a ti e notou-o ele próprio. Ambos consideraram isso bastante insignificante.

Então o Ruburt podia levantar a cabeça uma polegada enquanto caminhava. Cada um de vocês pensou: grande coisa.

Na realidade, tinha começado uma melhoria significativa, pois esses movimentos afetaram todos os outros, começando a esticar outros músculos e ligamentos, exigindo mais circulação, e assim por diante.

Os olhos do Ruburt funcionavam com bastante conforto, movendo-se numa gama de movimento muito limitada devido aos músculos e ligamentos do pescoço, da cabeça e dos ombros tensionados. Simplificando: os olhos funcionavam enquanto "bloqueados" em certas posições ou focos. Ele tinha notado, já há algum tempo, que tinha dificuldade em revirar os olhos quando estavam fechados, por exemplo.

À medida que os ligamentos principais começaram a mover-se, algumas articulações importantes começaram a soltar-se. Muitos músculos, grandes e pequenos, foram puxados e "provocados" ao movimento. Ele sentiu-os em várias partes do corpo. O mesmo aconteceu com os músculos dos olhos, no entanto, e esses são importantes na visão.

Ele começou a usá-los de maneiras que não tinha usado antes. Já não estavam na antiga posição bloqueada, e ele começava a ampliar a visão periférica, que, embora não o soubesse, tinha sido anteriormente limitada pelo movimento da cabeça. Então começou a manifestar-se a tensão ocular. Ele assustou-se. A tensão resultante do seu medo alternava entre relaxar e contrair os músculos.

(10:05.) Dá-nos um momento… Também houve aumento da circulação nos olhos — muito importante, embora isso lhe desse, por vezes, uma sensação de congestão. Não estavam a ter sessões durante parte desse período. Ele não podia confiar em si próprio e não confiava no oftalmologista. As bifocais (recentemente compradas) foram rejeitadas. Os músculos dos olhos estavam a tentar trabalhar. As bifocais estavam a tentar fazer o trabalho pelos olhos.

A preocupação, e a tensão adicional por ela causada, impediram aqueles ligamentos e afins de melhorarem mais até agora. Ponto final.

Por vezes parece-me que não consigo chegar a nenhum de vocês em certas áreas, pois é precisamente a vossa ambiguidade e os sentimentos de desconfiança que cortam as melhorias pela raiz e agravam quaisquer desconfortos que, de outra forma, seriam breves — isto é, tornam-se exagerados e persistem.

Agora: é aqui que se encontram neste momento. Podem escolher acreditar em mim e agir de acordo com o que vos digo, ou podem escolher ignorar as implicações do que eu digo. O Ruburt tomou uma decisão calma, ou calmamente dramática. Ele é verbal. As palavras são importantes para ele. "Deu com" a palavra "responsivo" em relação ao seu corpo. Decidiu que, acima de tudo, queria agora que o seu corpo fosse responsivo.

Essa palavra, e o significado que tem para ele, têm o poder de contrariar muitas das suas crenças e projeções negativas relativas ao corpo. Nos últimos dois dias, ocorreram os seguintes acontecimentos. Foram amplamente ignorados por ambos. Várias grandes áreas de ligamentos mostraram melhorias significativas em termos de libertação. Refiro-me à área direita do pescoço.

A libertação destes ligamentos, embora não completa, trouxe mudanças como as seguintes: a ativação de todo o sistema capilar; o aumento da circulação nos tornozelos e algum aumento observável de movimento em ambos. Os tornozelos não se soltaram de repente por completo, mas os movimentos necessários começaram.

A abertura desses capilares foi responsável pela sensação de comichão em ambos os tornozelos e, em menor grau, nos joelhos.

Ambos desconfiaram desses acontecimentos. Os olhos do Ruburt sentiram-se melhor, mas ambos também desvalorizaram isso como insignificante. Sentiram-se melhor porque os músculos estão a habituar-se mais aos seus movimentos mais recentes. Vão melhorar constantemente em todos os aspetos se confiarem nos recursos e na intenção do corpo.

Ele pode, por exemplo, começar a copiar material, digamos, uma hora por dia. Antes não havia problema. Era só isso que os olhos faziam, relativamente falando. Na realidade do corpo, por exemplo, as melhorias de hoje são bastante momentosas — mas as vossas atitudes conjuntas no passado desvalorizavam os esforços do corpo.

Estás cansado? *(10:21.)*

("Não.")

Mais uma vez, parte disto resulta de pensar em termos de absolutos. Qualquer melhoria na condição do Ruburt é significativa e deve ser reforçada.

Estão constantemente na posição de dizer ao corpo: "Perante o que queremos — a tua melhoria, seja ela qual for — não é apenas insuficiente, é quase uma paródia à luz do andar normal." Em termos de comportamento, nenhum de vocês reforça o comportamento positivo no que diz respeito a

quaisquer melhorias. Dizem constantemente: “À luz do passado, estas melhorias não darão em nada — e de facto são pior do que nada, pois só conduzem a falsas esperanças.”

O Ruburt sente-se embaraçado por te mencionar uma melhoria, ou por reconhecer alguma como significativa para si próprio. Quando ele “cede” e te fala de uma, tu muitas vezes franzes o sobrolho. As vossas atitudes conjuntas são evidentes. Apesar disso, e graças às vossas boas intenções ao encetarem este conjunto de sessões, o corpo está a responder. Estavam em risco de seguir os vossos antigos padrões de reação, e é por isso que estou a dar esta informação.

Em certa medida, todas as partes móveis do Ruburt, desde que as sessões recomeçaram recentemente, tornaram-se mais maleáveis. Ele disse que se sentia um nadinha mais leve nos pés — novamente, descartado por ambos como insignificante. Isto foi resultado do aumento da circulação, mas sobretudo do alívio de tensões nessas importantes áreas do pescoço.

Esse amolecimento significa que todos os músculos e ligamentos envolvidos na locomoção se soltaram um pouco — um suavizar geral. A posição ao andar não se alterou. Tornou-se, no entanto, mais solta e, por vezes, mais rápida. O movimento global é o que é importante. E a rigidez dos joelhos começou nas áreas do pescoço.

Quando se focam nos aspetos negativos, é só isso que veem. A ideia de ser fisicamente responsivo pode desencadear ainda mais os desenvolvimentos finais importantes de que precisam. No entanto, os absolutos devem ser evitados, e parte-se da posição atual do Ruburt, reforçando — através da aprovação, não da desaprovação — essas melhorias à medida que acontecem.

Toda esta atitude representa, evidentemente, as áreas em que não deram o salto em relação às crenças do mundo — e de facto sentem-se entre o sim e o não.

Já disse no passado que determinado momento estava maduro para uma mudança da natureza mais benéfica. Não adianta perguntar por que razão essas vantagens não foram plenamente aproveitadas. Em 1973, o Ruburt fez progressos claros e importantes. Podem dizer que esses progressos foram inúteis, já que não foram prosseguidos até à mobilidade normal.

Por outro lado, esses progressos foram altamente importantes, pois o corpo endireitou-se em grau relevante e, ao longo de toda a dificuldade, o corpo tem tentado endireitar-se. A ideia de responsividade é vital e a sua importância para o Ruburt, agora que a associou ao movimento corporal, é

extremamente significativa. Estão noutro período desse tipo, em que "as condições estão a trabalhar a vosso favor". Quero que tirem partido delas desta vez, e esta sessão pode permitir-vos fazê-lo. Ou acreditam que o corpo pode melhorar, ou não. O facto de ele tentar constantemente deveria dizer-vos alguma coisa. Não posso ser mais claro. Melhorias vitais começaram. Deverão ver alguma mobilidade acrescida em termos de movimentos muito mais rápidos, antes de mais, seguidos por um endireitamento geral do conjunto.

(10:44) É basicamente tão simples — tão simples que as dificuldades que projetam deixam-me perplexo. Confiam nas melhorias, por mais ligeiras que pareçam. Aprovam-nas. Creio que respondi a todas as vossas questões sobre os olhos. A responsividade, aliás, abrange uma variedade de questões, sociais bem como físicas. Disse o que me propus dizer. Fim da sessão, a menos que tenham perguntas.

("Não.")

Então, uma afetuosa boa noite, e sigam o meu conselho, ambos. Tentem, por uma vez, confiar que o melhor, e não o pior, pode acontecer, e que as melhorias têm uma intenção benéfica em vista.

("Está bem. Boa noite, Seth." 22:48)

NOTAS DA JANE

DOMINGO, 17 DE JULHO DE 1977

Começar livro dos sonhos.

O "amolecimento" continua. Tornozelo direito e todo o lado do pé esquerdo comicham — tal como os joelhos, em menor grau. O grupo de ligamentos do lado direito do pescoço parece libertar-se de forma constante — com movimentos melhorados da cabeça — embora o processo ainda não esteja concluído. Os olhos sentem-se mais aliviados.

Esqueci-me: durante a noite os músculos do estômago, lado direito inferior, relaxaram de repente e senti-me fantástico — não tinha percebido que não estavam relaxados antes — depois o lado esquerdo da virilha deu comichão e toda a carne ficou mole e relaxada (e um pouco flácida).

Como é que tais coisas "me passaram ao lado"? — o ligamento (ou músculo) da frente da perna esquerda esta manhã. E agora mais solto de uma forma que não consigo explicar. Pouco depois — 16h — ligamentos atrás de

ambas as pernas relaxam mais um pouco, uma sensação deliciosa de libertação até aos dedos dos pés.

NOTAS DA JANE
SEGUNDA-FEIRA, 18 DE JULHO

Tudo o acima continua & maxilar esquerdo e ligamento começam. Todas as partes móveis, mais suaves. Comecei a copiar o James — OK!

SESSÃO APAGADA
18 DE JULHO DE 1977

(*Houve muitos estragos em Elmira devido à tempestade descrita na sessão apagada de sábado passado. Muitas árvores caíram em certas zonas da cidade, especialmente no nosso antigo bairro, em redor das ruas Water, Walnut e Hoffman.*)

(*A Jane disse que os olhos dela estavam a sentir-se muito melhor, embora "cheios de humidade", e que o trabalho de cópia que fez sobre o James, seguindo as sugestões do Seth na última sessão, correu bem. As pernas e os tornozelos ainda sentiam-se "comichosos", como já descrito antes, e por vezes tinha sensações semelhantes por todo o corpo. Portanto, pareciam estar em curso melhoras gerais.*)

(*Hoje foi provavelmente o dia mais quente do ano — bem acima dos trinta graus — embora, enquanto nos preparávamos para a sessão, a temperatura já tivesse descido um pouco.*)

Bem: boa noite.

("Boa noite, Seth.")

As probabilidades não são atraídas por mero capricho, mas através do desejo e da intenção.

O corpo do Ruburt está a passar por profundas alterações benéficas, porque o desejo e a intenção dele aparentemente mudaram de um dia para o outro, relativamente falando. Palavras, símbolos, sinais, qualquer coisa que possa ser utilizada por uma personalidade, muitas vezes tornam-se um novo foco através do qual as probabilidades se alteram. Não são tanto crenças-ponte como intenções-ponte.

A intenção do Ruburt de ser responsivo está a ser usada dessa forma, e a palavra com os seus significados provoca um reequilíbrio ou uma troca de outras intenções importantes, que depois mudam de alianças.

A palavra combina todos os objetivos dele — físicos e criativos — num único foco claro onde não há ambiguidade. De certa forma, então, a palavra, com a sua intenção e significado, tem um poder tremendo, ao qual o corpo está a responder. Responsivo: essa palavra não implica recuo. Também implica a capacidade de responder. A energia para agir. As articulações começaram todas a mexer-se melhor. Em alguns casos agora isso significa, relativamente falando, um movimento ainda ligeiro, mas altamente importante.

O sistema circulatório, novamente, está ativado. Isto nota-se particularmente nos pés, e todos os ligamentos estão a começar a libertar-se. Isto é uma ativação global por causa da intenção global, e por isso mais equilibrada do que o início das melhoras no passado. O corpo responde instantaneamente a uma nova imagem ativando todo o seu mecanismo. O Ruburt ainda não sabe qual será a resposta dele ao mundo — se quer, por exemplo, programas de televisão e afins, ou não — mas agora está determinado a responder, a ser responsivo, e não apenas a recuar.

Ele tem estado à procura de uma chave dessa natureza, algo em torno do qual pudesse reunir as forças dele. O momento chegou de forma suficientemente insignificante — enquanto a sexta-feira à noite passava com a vossa companhia na varanda *(o Gallagher, o Blumenthal).*

(21:31.) Dá-nos um momento... Foi por saber isto que fui relativamente severo na nossa última sessão — querendo garantir que ambos aproveitassem da melhor maneira essa vantagem importante.

Essa sessão é extremamente valiosa. Portanto, na vossa lista, escreve "Não pensar em termos de absolutos." No que diz respeito à condição do Ruburt, ambos tendiam a pensar habitualmente de forma tão preto-no-branco que acrescentavam uma área estreita e limitada onde as melhoras podiam começar, mas só poderiam ir até certo ponto.

Sugestões como as que vos dei são inúteis se qualquer melhoria for enfrentada com uma atitude que diga "Uma melhoria tão pequena não significa nada" ou "Isto já aconteceu antes e não foi a lado nenhum" — e por isso eu quis erradicar completamente essas atitudes. Também gostaria muito que ambos se lembrassem da vossa considerável criatividade natural, ideias inovadoras e usual independência de pensamento (*todos divertidos*) — essas

são as vossas vantagens. Devem ser aplicadas com o intuito de ajudar o Ruburt a melhorar.

(*Este pensamento agrada-me bastante, e parece óbvio, claro, uma vez declarado. Imagino que reajo a isto de forma algo semelhante à forma como a Jane reage à "responsividade" dela.*)

Novamente, a condição dele representa a única área onde ambos se sentiram intimidados, muitas vezes sem esperança, e como se as vossas capacidades funcionassem em todas os sentidos menos nesse. O ponto importante é que essa área era a única área em que não usaram essas capacidades — nem nenhum de vós deve perder tempo a lamentar o que aconteceu, ou a meditar sobre "o que as pessoas podem fazer a si mesmas." Isso não só é uma perda de tempo, como afeta negativamente a vossa criatividade, e esse estado de espírito nunca gerará soluções, mas apenas mais dificuldades em qualquer área (*enfaticamente*).

Da forma como ele a está a usar, a palavra "responsivo" dar-lhe-á liberdade para responder como quiser ao mundo em geral, para que ambos possam tomar decisões. Há um quadro geral que não conseguem ver, no qual formam as vossas vidas em conjunto, de forma que a certa altura atuam, por exemplo, como uma unidade, e noutros momentos um atua certos dos vossos sistemas de crenças conjuntos, enquanto o outro atua noutro.

Isto acontece em qualquer relação. Disseste, creio eu, algo no sentido de que a casa ou o dinheiro pouco significavam perante a condição do Ruburt: conversa sem sentido, de certa forma, pois se não tivessem o dinheiro ou a casa, isso não significaria necessariamente que o Ruburt estava em excelente condição física.

A liberdade que a casa e o dinheiro representam é extremamente importante para ambos. O Ruburt não colocou a si mesmo numa má condição física para obter essas coisas. Os sintomas físicos dele foram resultado de métodos ou hábitos de lidar consigo próprio e com o mundo, e de atitudes que ambos partilharam durante a maior parte das vossas vidas.

Ele aplicou esses métodos por conta própria, mas diferiam dos teus apenas em grau. Tu não ias tão longe. No entanto, em grande parte, concordavam ambos no recuo em vez da resposta. Até certo ponto agora, aplicaste disciplina no teu trabalho e na tua vida para te protegeres da resposta a um mundo que consideravas insano, em conflito direto com as atividades artísticas, e no qual te sentias bastante estranho — ambos, isto é, como unidade.

Como ambos mantinham essas atitudes e viam essas crenças constantemente reforçadas, naturalmente na vossa experiência, então no global seria extraordinariamente milagroso se um de vós não recuasse fisicamente. A tua natureza permitiu-te tentar. Achaste intolerável, e recuperaste. Por causa das outras características pessoais do Ruburt, ele experimentou essa "roupa" e achou que servia, embora com bastante desconforto. Mas no geral, esse modo de vida, até certo ponto, serviu a ambos.

Perguntaste, nas profundezas secretas da tua mente, quão bem o Ruburt se adaptava à solidão que acreditavas necessária para produzir bom trabalho. Pretendem, ambos, castrar o gato, para que ele não fique frustrado dentro de casa. O Ruburt castrou-se a si próprio, e arranjou maneira de não poder sair — porque, de acordo com as vossas atitudes conjuntas, acreditavam que precisavam de se isolar do mundo.

O Ruburt sentiu que seria mais difícil para ele, então aplicou disciplina adicional. Só recentemente é que realmente fizeram um esforço para examinar esses hábitos. Estavam profundamente enraizados. Sempre que se aplicavam de tais formas, recolhiam dados que pareciam apoiar as vossas ideias, de modo que, a menos que se fizessem esforços para mudar, o quadro tornava-se grotescamente exagerado — e, nesse sentido, irrealista.

Alguns homens são tolos. Alguns homens são assassinos. Algumas pessoas não querem saber da vossa privacidade ou do vosso trabalho. Algumas pessoas não compreendem artistas, ou qualquer empreendimento criativo. Nenhuma destas afirmações aplica-se a todas as pessoas, contudo, nem sequer à maioria das pessoas. No entanto, podem recolher informação e estatísticas relativas a qualquer um destes grupos, e continuar a recolher até que descubram que realmente vivem numa realidade onde todos os homens certamente parecem tolos, ou assassinos, ou hostis às pessoas criativas.

(22:03.) Então, têm de lutar ou recuar. O Ruburt recuou, mas a situação foi sempre, em termos básicos, artificialmente formada pelas vossas crenças conjuntas.

O corpo não pode encontrar uma base firme numa situação assim, porque as condições artificiais apagam as realidades naturais de qualquer dia dado. É dever e desafio da mente consciente averiguar a realidade cultural — mas a realidade cultural não pode suplantar a realidade natural. Ou encontrarão dificuldades.

A tensão aplicada constantemente conduz a quaisquer e a todos os problemas físicos.

Face às circunstâncias, portaram-se bem — evitando, por exemplo, medicamentos. Em muitos casos, quando as pessoas tomam as decisões necessárias que, de outra forma, restaurariam os corpos delas, os medicamentos médicos já turvaram tanto a orientação do corpo que o assunto se complica ainda mais. Se continuarem como estão a prosseguir, a capacidade de resposta geral do corpo continuará certamente. Mas recordem-se do que disse sobre aplicarem o vosso sentimento individual e conjunto de criatividade e inventividade nesses sentidos.

Podem ser agradavelmente surpreendidos, não só pelas vossas mudanças de atitude, mas pela rapidez com que tais sugestões são usadas e aproveitadas.

Em breve começarei a dividir as nossas sessões entre material pessoal e outros tipos. Quero elogiar-vos, no entanto, por utilizarem o material destas últimas sessões, e lembro-vos de seguirem as vossas próprias listas nas sessões.

Não tenho mais nada a dizer esta noite, a menos que tenham perguntas. Vou acrescentar para o Ruburt: como disse, os olhos continuarão a melhorar. Copiem durante uma hora, por agora. Os olhos ainda estão a mudar, tal como os ligamentos do pescoço, mas os músculos dentro e à volta dos olhos estão a adaptar-se bem.

Fim da sessão, a menos que tenham perguntas.

("Vamos fazer uma pausa, e ver.")

(*Fomos para o alpendre das traseiras. O novo chão de cimento foi colocado hoje, e embora já pudéssemos andar sobre ele, ainda irradiava bastante calor interno. O céu estava limpo e estrelado. Uma brisa fresca descia da montanha atrás da casa.*)

(*O material do Seth mais cedo esta noite, sobre a responsividade ao mundo, sob qualquer forma que se escolha, fez-me lembrar uma ideia que mencionei à Jane na semana passada. Deixei-a de lado porque comecei a duvidar das reações de ambos. A ideia envolvia a nossa concentração, apenas cinco minutos por dia — digamos quando nos deitássemos para as sestas — enviando sugestões no sentido de ouvirmos das pessoas de quem gostaríamos de ouvir notícias, seja por carta ou pessoalmente. Obviamente, seriam pessoas suficientemente conhecidas para termos ouvido falar delas. Mas eu pensava que podia ser uma forma de quebrarmos os nossos hábitos de retraimento. Comecei, no entanto, a preocupar-me se as nossas crenças*

tinham mudado o suficiente para tornar tais contactos possíveis, ou bem-vindos caso se materializassem.)

(*Expliquei a questão à Jane. Retomamos às 22:48.*)

Agora: deixem-me clarificar as vossas posições.

No passado, nos vossos momentos de expansividade, fizeram duas coisas. Tentaram dar expressão a um desejo natural de conhecer outras pessoas que estivessem seriamente envolvidas com questões que dizem respeito à alma, ao corpo, e à vida política e cultural do homem — pois essas são também as vossas preocupações.

Esperam lançar compreensão sobre a alma do homem, o corpo dele, e alterar os conceitos que ele tem da realidade cultural. Ao mesmo tempo, certificaram-se de reforçar as vossas próprias crenças, de modo que as pessoas que apareciam nunca coincidiam inteiramente convosco. Podiam dizer "Bem, já está — fizemos uma tentativa", e deixavam o assunto de lado (*foi o que dissemos e fizemos*).

À medida que o corpo do Ruburt se torna mais responsivo, isso significa também que ele está a tornar-se mais responsivo não apenas fisicamente, mas em todas as áreas. Ele pensa que se sente desconfortável com outras pessoas nessas ocasiões porque está fisicamente desconfortável, por estar sentado longos períodos, ou porque sente que está numa condição física inferior. Na verdade, claro, ele já se sentia assim antes de os sintomas aparecerem — tal como cada um de vós se sentia, e estavam convencidos de forma preto-no-branco, de que as pessoas criativas eram incompreendidas, tidas como inferiores no mundo, e geralmente vistas como excêntricas.

As próprias capacidades do Ruburt ele considerava representarem os limites mais distantes do reino criativo, colocando-o por isso numa posição duas vezes mais inferior. À luz das vossas crenças, quanto melhor consideravam os vossos próprios trabalhos, pior era a vossa posição na sociedade, e a vossa opinião sobre os vossos semelhantes: quanto melhor o criador, pior a sua posição social, maior o ridículo.

O romancista superficial, medíocre e popular é aclamado. O criador original é alvo de escárnio. O Ruburt não conseguia suportar o ridículo, e por isso fez um recuo orgulhoso. Agora compreende que o recuo nega a responsividade natural do corpo, da mente e do espírito.

É perigoso usar generalizações. Não são romancistas populares. Os romancistas populares são também indivíduos, com uma certa quantidade de talento criativo. Muitos deles sentem-se quase prisioneiros de capacidades que

apenas se estendem até certo ponto, e não mais. A atenção das massas e o dinheiro, que por vezes ou invejavam ou desprezavam neles, são muitas vezes para eles um emblema das suas próprias insuficiências — uma compensação que consideram uma maldição, por isso não lidem com generalizações desse tipo.

Colocaram-se numa posição em que, se valorizassem o vosso próprio trabalho, esperavam não receber reconhecimento, e quanto maior o trabalho, menor o reconhecimento. Sugiro que façam o exercício que mencionaste, tratando, no entanto, de um excelente aumento nas vendas dos livros, pois isso ajudará muitas outras pessoas, e a vós também.

A responsividade do Ruburt manifestar-se-á fisicamente. Quando ele sentir que consegue lidar fisicamente com convidados com alguma destreza, mesmo que não com um comportamento perfeitamente normal, saberão que os padrões mentais e emocionais dele mudaram. Saberão também que as vossas atitudes emocionais e mentais nesse aspeto mudaram.

("Bem, enviar sugestões sobre vender livros implica uma mudança de atitude, de certo modo—")

Com efeito, implica.

("—por isso pergunto-me se fazermos isto não colidirá com o que estamos a tentar fazer em relação aos sintomas. As sugestões sobre vendas não aumentarão os sentimentos dele de vulnerabilidade, pois não, justamente quando estamos a tentar reforçar a confiança, e assim por diante?")

O aumento das vendas não vos envolve necessariamente com convidados da estatura de que falas, nem com compromissos definidos, em que haja contacto pessoal direto.

Não estou a dizer que devam recusar convidados. Quando o Ruburt estiver pronto, e quando estiverem prontos para começar a embarcar em relacionamentos com outros de alguma importância, a condição dele evidenciá-lo-á. Não estamos a falar simplesmente de convidados, mas de uma disposição vossa para começar relacionamentos — alinhados com o vosso trabalho, e de contactos diretos, planeados com antecedência, de contacto pessoal.

Visitantes inesperados são algo inteiramente diferente. Porque não exigem decisões conscientes da vossa parte antecipadamente. Não estou a dizer que devam esperar de todo até que o Ruburt ande perfeitamente normalmente. A situação de atrair as pessoas que desejam virá de forma bastante natural à medida que o Ruburt se sentir cada vez mais competente.

Também quero dar-vos tempo para explorarem em conjunto o quão profundamente querem tais contactos — se os querem de todo. Muito disto, no entanto, e mais compreensão, seguirá de forma bastante natural. No passado, não se deram margem nenhuma.

(23:18.) Dá-nos um momento... Descansa a mão... Não fizeram tentativa nenhuma de construir pontes para os outros. Não acreditavam que valesse a pena. Pelo contrário, enfatizaram sempre as vossas diferenças. Novamente, o regresso ao mundo natural reforça sentimentos de irmandade entre criaturas, e serve para vos ligar aos vossos semelhantes, mesmo enquanto reconhecem as vastas diferenças de crenças, costumes, religiões, e assim por diante.

As vossas crenças preto-no-branco conduziram-vos muitas vezes a esperar escárnio, incompreensão, ou por outro lado a esperar demasiado dos outros que aqui vinham. É bom, no entanto, sugerir que "a vossa definição de pessoas importantes" leia os livros, sugerir que os livros caiam nas mãos certas, nesses termos.

Se continuarem a compreender as vossas próprias atitudes, todo o problema de quem ver ou não ver será resolvido de forma fácil e natural. Então — *sublinhado três vezes* — também acharão fácil, surpreendentemente fácil, encontrar algum formato para ver outras pessoas — imagino pequenos grupos, por vezes de profissionais, em momentos cómodos ao longo de um ano. Isso também surgirá de forma natural.

Preocupa-me mais que as ideias de responsividade sejam seguidas agora, e que apliquem os vossos sentimentos de criatividade à situação. Quando o Ruburt não sentir vergonha de receber convidados, parecer-lhe-á que isso se deve ao facto de estar tão fisicamente melhorado. Na realidade, as melhorias seguem-se e são a materialização física da responsividade dele para consigo mesmo e para com o mundo natural.

(*Divertido.*) Não estejam tão preocupados, também, com as chamadas pessoas importantes. Muitos dos jovens sem importância que vos escrevem serão pessoas importantes no futuro. Quando mudarem as vossas crenças e atitudes de modo a já não esperarem que as chamadas pessoas importantes vos ignorem, elas não vos ignorarão. Eu, de início, não partilho da vossa preocupação com pessoas importantes.

Tens mais perguntas?

("Gostava de abordar os sonhos de probabilidade, como lhes chamo, a meu respeito e dos meus pais. Mas podemos falar disso depois.")

Então falaremos disso, com outro material, na nossa próxima sessão. A interpretação do Ruburt sobre o sonho da noite passada estava correta, e a experiência onírica dele mostrará agora maior profundidade e variedade desde que declarou a sua intenção ao começar o caderno (de sonhos).

Fim da sessão, e uma boa noite calorosa.

("Muito obrigado, Seth. Boa noite.")

(*23:32. Não percebi na altura, mas ao dactilografar este material diria que o Seth não respondeu diretamente à minha pergunta na página 298. Eu estava mais interessado em informações sobre as nossas reações às boas vendas dos livros, e a consequente publicidade, do que propriamente na questão dos convidados. O encontro com pessoas, claro, faz parte da questão, por isso, nesse sentido, o Seth abordou-a.*)

(*Depois da sessão, disse à Jane que a minha preocupação não era tanto encontrar pessoas importantes, mas sim que o interesse delas no que fazemos implicaria algum tipo de aceitação ou compreensão da parte daqueles que ocupam posições dominantes na sociedade, nas artes, ou no que quer que fosse. E penso que estamos bem conscientes de que muitos dos jovens de quem ouvimos ocuparão essas posições de poder no mundo de amanhã. Não vejo mal nenhum em nos divertirmos um pouco pelo nosso lado entretanto — desde que ambos estejamos dispostos e compreendamos os termos dos "jogos".*)

NOTAS DA JANE

TERÇA-FEIRA ATÉ SÁBADO

(*Da manhã de terça até ao final da tarde de sexta — parece que decorreu um amolecimento e relaxamento mais ou menos constantes de todas as partes móveis, particularmente o libertar gradual do grupo pesado de ligamentos no pescoço, do lado direito. Em duas noites na cama, houve um amolecimento claro de músculos e ligamentos muito importantes desde as ancas pela parte de trás das pernas, por baixo dos joelhos; e também dos músculos do estômago do lado direito. Tornozelos também. As áreas do braço e do ombro amolecendo, e consegui alcançar mais longe com o braço esquerdo. Apenas dificuldade ocasional a ler e praticamente nenhuma a copiar o James; por isso, trabalhei provavelmente até uma hora e meia. Especialmente na manhã de sexta. "Cheirava a vitória", e apanhei-me a*

imaginar como escreveria tudo. Não caminhei como o Seth sugeriu. Estava demasiado calor, mas fiz um esforço para não estar sentada demasiado tempo; para sair para o alpendre das traseiras, etc. Fiz as sugestões e tentei regressar ao momento natural — embora me tenha esquecido disso algumas vezes. Senti-me bastante ambiciosa na manhã de sexta.)

(*Sexta à tarde e sábado — enquanto trabalhava no James, massageei a cabeça, o que certamente pareceu ajudar o pescoço e outras áreas. Fiz uma sesta. Ao acordar senti que os olhos estavam salientes e a visão algo turva; a Pat e a Carroll vieram; envergonho-me de ser vista a andar como ando — pior, a Carroll comenta os meus olhos — a garganta — fico zangada comigo e com ela; instantaneamente de mau humor, preocupada novamente com os olhos — penso coisas piores — faço um esforço para confiar no médico interior; digo a mim mesma para ignorar as sugestões negativas — depois regresso aos dados naturais. Infelizmente demorou-me várias horas. Mas diverti-me na noite de sexta com os Gallagher e dormi bem; e os olhos melhoraram novamente. Sábado de manhã as partes do corpo que tinham estado mais amolecidas estavam bastante doridas; joelhos e braços. Os olhos estavam razoáveis. Saí porque achei que devia; de qualquer forma, mais tarde, as partes deixaram de estar doridas; e ao caminhar houve outra diferença, como se estivesse a tentar balançar um pouco de lado para lado como deve ser; senti-me algo ambiciosa, limpei um pouco a casa de banho...*)

SESSÃO APAGADA

23 DE JULHO DE 1977

(*Mais uma vez tínhamos uma lista de perguntas para o Seth. Contudo, como a sessão foi curta, listam-se abaixo apenas as perguntas sobre as quais o Seth deu alguma informação. Ver a cópia da Jane, anexa, para uma explicação mais alargada da pergunta dela sobre a Pat e a Carroll.*)

Sobre reencarnações: porque é que as pessoas dizem lembrar-se de vidas passadas, mas raramente se referem a vidas futuras? Se as ideias do Seth sobre o tema estiverem corretas, as pessoas deveriam lembrar-se tanto de vidas passadas como futuras.

Jane: Mais sobre os olhos. Os dentes ou a tiroide têm alguma responsabilidade pelas dificuldades nos olhos?

Jane: Alguma indicação sobre como lidar com episódios como o de ontem com a Pat e a Carroll?

Agora: vejo que estão num momento delicado, por isso vou começar pela condição do Ruburt e assuntos relacionados — importantes.

Os estudantes do Ruburt perturbaram-no consideravelmente ontem. Representaram o comportamento mesmo das pessoas bem-intencionadas da vossa sociedade, dado um conjunto geral de crenças de massas. Em algumas áreas portam-se muito bem. No geral, no entanto, estão em toda a parte rodeados por essas crenças, e o comportamento das duas raparigas deve servir de lição.

O Ruburt apercebeu-se instantaneamente da sua própria reação, e das várias horas que levou a recuperar alguma sensação de confiança. Contudo, ele dá a si próprio o mesmo tipo de sugestão muitas vezes, quando talvez não seja tão óbvio, e tu também ages da mesma maneira. Tal comportamento é resultado de um aprendizado enraizado, e também de padrões de medo que resultam particularmente de crenças médicas.

No passado, as melhorias não "pegaram" durante tempo suficiente para produzirem os resultados desejados, por falta de confiança — especialmente da parte do Ruburt e secundariamente da tua parte. Se confiam no corpo e na sua sabedoria, então confiam. Vou tentar esclarecer tais questões à medida que surgirem. Por agora, têm de dar como garantido que tais condições existirão.

Não tentem fugir delas. Quer sejam resultado do vosso próprio comportamento ou dos comportamentos de outros, usem-nas de forma criativa, e ao serem enfrentadas tais situações no futuro serão mínimas.

Agora: alguém pode cair e magoar seriamente a cabeça ou a zona do pescoço, caso em que têm uma nódoa negra observável, ou uma ferida ou o que for. Ao longo do tempo, as ansiedades do Ruburt provocaram uma condição semelhante, mas não observável da mesma forma.

Como foi mencionado, essas áreas estão a ser libertadas. Durante a sesta dele, ocorreu mais uma libertação importante, mas acompanhada de sensações desconfortáveis nos olhos. A libertação resultante da tensão muscular foi definitivamente óbvia para ele, e refletiu-se não só no pescoço ou na cabeça, mas também nas importantes áreas dos joelhos, estendendo-se até aos tornozelos.

O Ruburt concentrou-se, no entanto, no desconforto nos olhos. O próprio corpo não experienciou essas sensações como assustadoras ou

desconfortáveis, mas como reajustes de alongamento. Mais tarde, à noite, ocorreram mais libertações sentidas de forma clara nas mesmas áreas. O movimento da cabeça para a direita melhorou, as áreas dos ombros libertaram-se mais, as mandíbulas também — e essas libertações estenderam-se, por assim dizer, até às ancas. Os olhos do Ruburt também se sentiram consideravelmente mais aliviados.

Nenhum de vós deu grande importância a essas experiências positivas, à luz das vossas outras preocupações. A vossa confiança fugiu. Se tivessem feito maior esforço para compreender, ambos, a situação teria sido, por um lado, muito mais agradável, e não se teria gerado mais ansiedade. Poderiam ter-se ajudado mutuamente.

Muitas das sensações ou fases que são definitivamente consideradas negativas nesses momentos, e que certamente assim vos parecem na vossa experiência, são resultado de mal-entendidos devido a crenças enraizadas sobre o comportamento do corpo, ou resultado da vossa falta de confiança. Quando isso persiste, as melhorias, que muitas vezes são consideráveis, parecem invisíveis — ou, novamente, não confiam nelas. Resulta daí mais ansiedade.

Isto precisa de ser ultrapassado agora, e pode sê-lo se ambos aplicarem a vossa criatividade e ousadia nessa direção. Não há nada de errado com a tiroide do Ruburt. A sensação nos joelhos é muito encorajadora, e representa a nova atividade das articulações a ganhar vida novamente, como resultado da nova responsividade desses ligamentos do pescoço.

A leitura do Ruburt está a melhorar. E isso é resultado das próprias libertações que, por exemplo, durante a sesta dele tanto o assustaram.

No fundo, tudo se resume a fortalecer a vossa confiança, e a fazer um esforço criativo para que nada vo-la roube. Por agora, é realista esperar alguns desses episódios: mas à medida que usarem estas ideias, e à medida que as melhorias continuarem, os episódios serão muito menos frequentes, e a vossa confiança triunfará com facilidade.

A principal dificuldade física do Ruburt será aliviada à medida que a área da cabeça se liberta, por isso quaisquer melhorias aí são extremamente importantes. São instantaneamente sentidas noutras partes do corpo, que proporcionalmente se soltam.

(22:01.) Dá-nos um momento... É vital que não permitam que qualquer falta de confiança vos intimide. Quero que continuem com as toalhas quentes nos joelhos, no entanto, e com todas as sugestões já dadas. O corpo está a

responder, e a ativação é geral e completa. Atualmente podem reforçar mutuamente a vossa falta de confiança. Mas também podem decidir usar a vossa própria criatividade, e a vossa própria fé nos esforços e no poder do corpo para combater tais episódios.

Agora... O comportamento das raparigas aponta para a importância da sugestão tal como opera de forma negativa. A maioria das sugestões é relativamente invisível. Resultam da linguagem corporal, sorrisos ou caretas, atitudes musculares — mas vivem rodeados por um ambiente psicológico de sugestão. Cada um de vós tem as suas maneiras de exprimir ao outro atitudes silenciosas de desesperança ou felicidade. O regresso ao momento natural pode ser usado de forma bastante eficaz, mas não se o reforço constante for o da vossa falta de confiança.

Não quero entrar aqui em história, mas até certo ponto a Igreja Católica começou o padrão de massas que acabou por colocar o indivíduo numa tal posição, em que o eu era o que menos se confiava. Havia também razões culturais ligadas a isto, mas as pessoas da sociedade foram ensinadas a confiar nos padres, de modo que essa autoridade substituiu uma confiança individual profunda no eu.

(22:12.) Dá-nos um momento... Terminando o nosso material para o Ruburt e para ti, quero que ambos despertem a vossa própria ousadia criativa, e se atrevam a acreditar que o corpo sabe o que está a fazer, mesmo que por vezes tenham de admitir a vossa própria confusão, ou mesmo consternação, porque essa consternação resulta geralmente da vossa incompreensão dos acontecimentos.

Querem descansar?

("Não.")

Tens perguntas sobre esse material?

("Não.")

Então dá-nos um momento... A tua pergunta sobre reencarnação não pode ser respondida com uma declaração clara por causa das intersecções de probabilidades no tempo tal como o experimentam, e porque as pessoas geralmente têm tanto medo da morte.

Uma morte passada não as incomoda, mas a contemplação de uma futura reencarnação implica a morte dentro desta vida presente, e é largamente evitada.

Há mais qualquer coisa, no sentido em que, em certos termos, o caminho precisa de estar aberto, porque as pessoas acreditam num tempo contínuo, e

sentiriam o peso de ações futuras a pressionar sobre elas nesta vida se estivessem conscientes das suas futuras existências. Sentem que outras vidas pertencem ao passado.

De facto, porém, muitos livros e romances futuristas contêm ficcionalmente elementos de tal conhecimento futuro. Quando as pessoas formam mesmo sonhos sobre outras vidas, recorrem muitas vezes aos álbuns ilustrados da história, e não existe tal património de natureza cultural com que possam dar corpo a quaisquer sonhos de vidas futuras.

Contudo, é a crença de que as reencarnações pertencem ao passado que, em grande medida, fecha a porta. Esses futuros, nos vossos termos, afetam tanto o presente, no entanto, que uma vastíssima confusão resultaria de qualquer conhecimento generalizado. No entanto, muitas invenções ocorrem de forma estranha, pois os homens viajam por vezes para os seus próprios futuros e trazem de volta a memória de, digamos, engenhocas aí existentes, que então nesta vida "inventam".

Agora façam a vossa pausa.

(22:25. Isto revelou ser o fim da sessão.)

SESSÃO APAGADA

25 DE JULHO DE 1977

(*A Jane continuou a mostrar melhorias generalizadas nos braços, pernas, joelhos, e especialmente na maior mobilidade do tornozelo direito. A cabeça girava melhor no pescoço, etc. Ela queria mais dados sobre a sua condição física esta noite.*)

(*Revimos as perguntas que ficaram da curta sessão de sábado passado. Estas incluíam material prometido sobre as minhas "visões de probabilidade" envolvendo membros da família; as dificuldades da Jane em acabar os dois romances Seven que começou; e se os dentes dela podiam ter alguma relação com a condição dos olhos.*)

(*Esta noite o Seth trouxe excelente material sobre a minha questão das visões de probabilidade, e sobre reencarnação. O material pertence claramente a uma sessão regular. Para evitar que se perca ou esqueça, planeio inserir uma nota a chamar a atenção para ele na próxima sessão regular que tivermos, que será uma sessão do livro sobre a realidade de massas. Também não parece que o material de hoje encaixe aqui.*)

(*Pode acontecer que consiga citar um pouco da informação sobre reencarnação no Volume 2 de Realidade Desconhecida.)*

("Boa noite, Seth.")

Ora bem. Os pressupostos fundamentais são extremamente importantes, pois delineiam a extensão da vossa realidade. Definem-na, e confinam-na a certos focos.

Um dos principais pressupostos fundamentais do vosso mundo popular tem sido que o futuro não existe no presente. A religião lida com a ideia de uma vida após a morte, novamente, um evento futuro. Mesmo aqueles que aceitam a reencarnação, novamente, geralmente acreditam que o passado está concluído e o futuro ainda está por vir. De certa forma, a ideia de reencarnações passadas dá muitas vezes uma sensação de apoio de vidas passadas cumpridas.

A ideia de vidas futuras traz à consideração certas emoções — o medo que o homem tem do futuro, pois teme muitas vezes o que o amanhã trará. Novamente, uma vida futura pressupõe a morte na presente. Essa ideia da morte serve geralmente como um bloqueio eficaz contra tais explorações futuras.

De facto, como mencionado muitas vezes, o passado em si não está terminado. De certa maneira, as vidas futuras não estão "lá" como entidades concluídas a serem apreendidas, também. É muito difícil explicar, já que todas as vidas estão a ser criativamente formadas simultaneamente. Têm de facto "eus futuros". Nos vossos termos, esses eus frequentemente dão-vos informação, conselho e inspiração, plantando nos próprios passados deles os acontecimentos que "irão" produzir o presente deles. Ponto final.

As probabilidades cruzam-se em todos os pontos, no entanto, de modo que podem escolher aceitar ou não tal conselho. Se aceitarem, então, novamente do vosso ponto de vista, essa vida terrena seguinte específica será vossa. Se não aceitarem, a vossa próxima vida terrena será diferente, onde, por exemplo, essa informação do futuro não foi absorvida, ou não foi dada.

Qualquer vida é uma vida futura segundo o vosso enquadramento, ou qualquer vida é uma vida passada segundo o vosso enquadramento. É, portanto, o foco da vossa atenção que delimita o vosso período de tempo, e fornece uma posição psicológica a partir da qual verão todos os outros eus, ou todas as outras experiências da vossa entidade. O vosso mundo baseia-se atualmente tanto nas ideias de causa e efeito que a precognição é malvista. A

ideia de um conhecimento de vidas futuras torna-se ainda mais ameaçadora de um ponto de vista cultural, religioso e científico.

As pessoas podem ter alguns vislumbres das suas próprias existências reencarnatórias, mas estão moldados de acordo com crenças atuais — preenchidos com ideias de filmes ou livros de história. Precisam de tais dados como uma estrutura para sustentar ou conter o seu conhecimento intuitivo. Não têm acesso aos livros de história do futuro da mesma forma. Não têm nada em que pendurar esse conhecimento intuitivo. Os livros de história do passado, de resto, são na sua maioria fabricações.

Quanto mais afastados estão do chamado facto histórico, maior a fabricação, naturalmente. A verdadeira história da identidade é vastamente complicada. Nos vossos termos, existem no passado, presente e futuro simultaneamente. Têm uma identidade própria que nunca é aniquilada. Por outro lado, não há limites para essa identidade, de modo que cada eu não é como uma unidade definida, sempre igual. E até certo ponto um eu ou identidade não pode ser equiparado a outro.

Gostam de lidar com classificações, de modo que equiparam uma maçã a outra maçã, um gato a outro gato, uma pessoa a outra pessoa. As maiores variedades de experiência subjetiva, no entanto, não permitem tais equações fáceis.

(21:54.) Quando uso a palavra "igual", no entanto, não estou a falar de superioridade ou inferioridade de todo. Em termos básicos, no entanto, não podem equiparar um eu a outro eu — ou, já agora, uma vida a outra vida, pois as realidades subjetivas das pessoas envolvem dimensões que não se manifestam fisicamente.

Cada entidade, por exemplo, é diferente de qualquer outra, e procurará diferentes tipos de focos e intenções. Há vastas diferenças individuais a operar aí também. Uma entidade pode concentrar a sua energia principal, intenção e impulso numa determinada vida terrena, cheia de uma criatividade incrível, de modo que essa "vida foco" se torne um núcleo central para todas as outras existências, o alicerce e a fonte de energia para todas as outras vidas.

Isto não significa que essas outras vidas sejam subordinadas. Outras entidades podem espalhar a sua criatividade e foco mais igualmente ao longo de muitas vidas. Mas em todos os casos a entidade é simplesmente a parte do eu que não cabe numa só vida. Não é, por exemplo, um super-eu alienígena. Quando vão numa viagem não podem levar a vossa casa convosco — apenas certa bagagem. Na vida física, não podem levar toda a vossa entidade

convosco — apenas a parte que chamam de vocês mesmos. E vêm bem equipados com os passaportes adequados, e inoculados com certos pressupostos fundamentais.

A maioria das pessoas não conseguiria lidar com um conhecimento das vidas futuras no presente. Estariam sempre à procura de pastos mais verdes, por assim dizer, e a vida perderia o foco claro necessário. Podem tentar contactar eus futuros, no entanto, simplesmente tentando fazê-lo. É melhor concentrarem-se na realidade subjetiva envolvida — isso é mais fácil, pois se forem bem-sucedidos sintonizarão automaticamente o eu futuro que "emergiu" da vossa realidade presente. Podem receber conselhos bastante benéficos dessa forma.

(22:06.) Dá-nos um momento... Estão a lidar com o vosso pai, por exemplo, a partir de uma única probabilidade — aquela em que o conheceram. Como vos disse uma vez antes, a "vida principal" dele não foi aqui, nos vossos termos. (*Ver Volume 1 de Realidade Desconhecida*.) Nas realidades em que o viram no estado de sonho, ele era um andarilho — solitário, do vosso ponto de vista, não do dele. Os sonhos representaram a vossa compreensão simbólica de que ele era "um solitário" na probabilidade em que o conheceram — e sob esse disfarce viram o vosso pai.

Não viram a realidade dele como personalidade separada do facto de ele ser o vosso pai. No entanto, fizeram contacto. Ele não conseguiu romper os vossos próprios símbolos. Alguns dos sonhos envolveram, no entanto, outras probabilidades, em que membros da vossa família morreram em momentos diferentes dos do vosso mundo, como no sonho envolvendo o Loren *(o meu irmão mais novo).*

As relações entre pessoas que conhecem não podem ser plenamente desenvolvidas numa única vida tal como entendida, e essas relações são concretizadas em probabilidades. Parte disto é quase impossível de eu explicar-vos, pois movem-se através de probabilidades de forma tão transparente enquanto mantêm a vossa identidade.

O passado não só ainda existe, vital e vivo, como constantemente gera múltiplos futuros, tal como o vosso presente. No entanto, cada eu está envolto num casulo infinito de ser do qual não pode cair, mas apenas emergir em forma sempre mutável. Se querem um conhecimento melhor da existência do vosso pai, então tentem pensá-lo como um ser que aconteceu ser o vosso pai, e isso libertará os vossos conceitos sobre ele.

Faz a tua pausa.

(22:20–22:30.)

Agora: quando estão a pintar um quadro e têm um bom começo, não pensam para vós "Tenho um bom começo, mas provavelmente vou estragar o que comecei." Quando o Ruburt está a escrever, e tem uma boa página, ele não pensa "Isto está bem e é bom, mas a próxima página será provavelmente má, e nunca terei um livro."

As vossas atitudes antes — e depois — da nossa última sessão, sobre a condição do Ruburt, podem ser equiparadas, no entanto, precisamente a tais estados de espírito não criativos e intimidados. Em certa medida essas atitudes têm sido habituais. Levadas ao extremo, tal artista ou escritor nunca completaria um quadro ou um livro — não por falta de capacidade mas por falta de confiança e atitudes mentais pobres.

Diante da crença de que o quadro ou o livro seriam miseráveis se produzidos, cada boa frase ou pincelada artística seria uma oportunidade não para regozijo mas para consternação: "Ah, que bela pincelada desperdiçada, pois o quadro certamente descarrilará." Ou "Que grande frase desperdiçada, pois certamente nenhuma outra se seguirá."

Quando qualquer um de vós faz um bom trabalho, elogiam-se mutuamente. Não dizem "Mas será que amanhã isso será seguido por um trabalho tão bom ou melhor?" Não dizem "Isso está bem, mas provavelmente amanhã estragarás o que fizeste hoje." No entanto, tais atitudes não criativas têm-vos impedido muitas vezes, agora, nesse sentido da condição do Ruburt, de modo que se programaram para esperar desilusão.

Tínhamos progredido o suficiente, no entanto, para que a vossa confiança conseguisse atravessar os vossos lapsos momentâneos de confiança. Os lapsos do Ruburt são muito mais significativos, claro, do que os teus no quadro geral. Ele não anotou as melhorias diariamente, nem quaisquer sensações encorajadoras, ainda por causa desses medos antigos.

Ele tem feito esforços, agora, mas as anotações diárias ajudam a reprogramar o seu estado de espírito. Nem sempre se sentem, digamos, "em baixo" ao mesmo tempo, por isso aprendam a encorajar-se um ao outro sempre que possível. As mudanças no corpo do Ruburt continuam a ser exatamente as necessárias, e em resposta à intenção e ao desejo dele de ser responsivo.

Essa palavra, mais uma vez, é importante. Ele pode manter o ânimo consideravelmente ao lembrar-se de dedicar três horas à escrita — ao James ou a outro projeto, mas não deve cair na preocupação com a sua condição.

Deve fazer um esforço honesto nos exercícios de caminhada. Em alguns dias saberá que o corpo quer relaxar, mas mesmo assim a caminhada deve ser tentada, pois as melhorias terão oportunidade de trabalhar em conjunto com o mecanismo corporal em funcionamento.

As causas das "dificuldades" nos olhos são as já indicadas. Os dentes novos ou velhos dele (*com humor*) não são responsáveis. A tensão geral na mandíbula contribuiu, mas isso está a diminuir à medida que o pescoço e a cabeça se libertam. É altamente importante que, tanto quanto possível, ele se esqueça dos sintomas, se concentre nas melhorias que ocorrem, e tome como garantido que estas continuarão.

(22:50.) Quando digo constantemente as mesmas coisas, é porque são importantes. Portanto, sempre que o Ruburt estiver perturbado, quero que ele regresse aos dados naturais do presente. Isto aplica-se particularmente aos momentos em que ele se preocupa com o que poderá acontecer, ou com o desempenho que poderá ter no futuro.

O corpo está a responder de forma significativa. A tensão está a dissolver-se. Não há nada de errado com o corpo dele exceto as tensões aplicadas. Tudo o que o encoraje a libertar-se é benéfico.

Sei que ambos têm estado ocupados, e que estas sessões em si levam tempo. Façam um esforço, no entanto, pelo menos algumas vezes por semana, para tentar ir juntos à biblioteca. Bastam apenas uns momentos para perceber se o momento é propício ou não.

Dá-nos um momento... Faz um esforço, Joseph — mais esforço — para elogiar o Ruburt pela aparência dele, quando te parece que ele realmente está bem. Isto ajudará a reforçar a confiança dele. Mentiras elogiosas não funcionam, em geral, e certamente não as sugeriria. Mas quando alguém tem estado preocupado com a sua aparência, como o Ruburt tem estado, então os elogios honestos, quando apropriados, funcionam com muita força como sugestão positiva.

Lidam nesta área, como em todas as áreas, com probabilidades. O corpo do Ruburt está a transformar-se num corpo mais ou menos normalmente flexível. Ele está a atrair essa probabilidade para si. Quando ele começa um livro, no entanto, ele não pensa "Isto é um livro provável." Torna-se o livro dele, ponto final.

Isto significa simplesmente que a autoconfiança dele é maior do que quaisquer dúvidas que tenha. No passado, as dúvidas dele sobre o corpo

superaram em muito a autoconfiança, e essa é a razão para este material e o dado na nossa última sessão.

Os livros do Oversoul Seven são o resultado de uma criatividade lúdica, de um seguir livre do impulso criativo. Como supõe, ele ficou preocupado com a sátira sobre o Cristo. Isto remonta a preocupações antigas, mas também estava ligado a acontecimentos atuais, e ao crescimento recente do fundamentalismo.

O James era sério e preocupado. O Seven estava a gozar as convenções religiosas. Tudo o que o Ruburt tem de fazer é dizer a si próprio novamente para confiar no impulso da sua própria criatividade, e deixar-se levar por ele, e não haverá problema.

Terminarei a sessão a menos que tenham perguntas.

("Acho que não...")

Então desejo-vos uma boa noite, e os meus mais calorosos cumprimentos a ambos.

("Obrigado, Seth. Boa noite." 23:10.)

NOTAS DA JANE

TERÇA-FEIRA, 26 DE JULHO DE 1977

(*9:30–10:30: Copiei o James, depois lavei a loiça, comi um lanche. 11–12: Copiei o James, depois almoço — fui até ao alpendre. O Frank veio. 14–15: Terminei o primeiro capítulo do James; muito satisfeita.*)

(*Toda a tarde, o lado direito da cabeça e do corpo "aliviou". Quase impossível descrever, mas é como se um milhão de pequenas coisas na minha cabeça estivessem ligeiramente desalinhadas, de modo que o resto do corpo não funcionava bem, não andava bem; como se o corpo não estivesse sincronizado e como se esta tarde tudo se estivesse a encaixar novamente da forma certa; todas as partes a alinhar-se ou algo assim. A minha visão mudava de minuto a minuto; andei um pouco mais depressa mas senti-me tão leve nos pés que chamei o Rob... Ia andar mais mas senti que devia esperar...*)

(*Sesta — sonho incrível, ver caderno.*
Essa sensação de leveza, etc. continuou toda a noite; mais algum movimento, em pé, para a esquerda; o braço esquerdo parece pronto para se soltar; novas sensações na parte superior da coxa direita; joelho esquerdo.

Respondi a alguma correspondência à tarde, lavei loiça, etc. Biblioteca. Li sessão.)

NOTAS DA JANE
QUARTA-FEIRA, 27 DE JULHO DE 1977

(*9:30–11:30: Bem. Organizei introdução do James, etc. Sinto-me bem, cheia de energia! 11:30–11:45: Lavei loiça, fiz café, peguei no bolo, alimentei o gato e fui à casa de banho antes de me sentar. 15 minutos que não foram maus! Fresco — ensolarado — agradável! E a correr bem com o James.*)

(*12–12:30: James. (Almoço, liguei à Peg sobre história no Unknown — liguei à Tam — falámos 45 minutos. 15:20–16:10: James — muito satisfeita — terminei as minhas notas do Capítulo 1. Pescoço — ombros — tudo libertou mais. Em pé, a parte superior de mim endireita-se durante uns minutos. Todas as alterações da tarde continuam. Respondi a correspondência à tarde.*)

NOTAS DA JANE
QUINTA-FEIRA, 28 DE JULHO DE 1977

(Li sessão — sugestões.

9:50–10:15 James. (Depois lavei loiça, etc.)

11–12:30: (A Sheri ligou sobre a página central do New York Post.)

14–15: Bem — James (cópia). Alpendre da frente — (Orlene[?]) Sesta — jantar. Alpendre lateral à tarde: Resposta novo no joelho direito, dedo indicador esquerdo a curar-se por completo — falei com o pai do meu ser. Alpendre de trás igual. Lua fantástica — equivalente a andar pela casa 3 vezes. *Escrevo estas notas de pé!*)

NOTAS DA JANE
SEXTA-FEIRA, 29 DE JULHO DE 1977

(*10:30–10:50: Muito bom começo no prefácio do James.*
10:50–11:30: Loiça, casa de banho, lanche.
11:30–12:45: (1 hora e 45 minutos.)
14–14:30: Bem. (Andar por aí, etc.)
15:15–16:30: Bem! (Ver nota separada do dia.)

NOTAS DA JANE
15:20, SEXTA-FEIRA, 29 DE JULHO DE 1977

(*Estou dividida entre escrever estas notas e continuar com o meu prefácio ou o que for para o James, que está a correr óptimo; mas acho que isto é mais importante agora. Mais cedo, de manhã, os meus olhos estavam muito cheios. Cheios de humidade; depois, ao longo do dia, aquelas sensações estranhas na cabeça, sobretudo do lado direito, continuam. Houve um momento em que a cabeça parecia muito cheia desse lado, depois a humidade parecia escorrer para baixo; a acumular-se talvez no ouvido, depois pelo pescoço — todo o lado direito; depois, à medida que continuo a escrever e tento não me concentrar em tudo isto — uma sensação na perna direita abaixo do joelho de bloqueio por um momento; desconfortável; massageio só um minuto; a sensação de humidade desce então para o pé direito. Trabalho mais. Levanto-me — e uma nota aqui sobre as minhas reações. Vou à casa de banho, noto que a sensação de... humidade ou leveza está agora em ambas as pernas por isso sinto-me a mover mais toda por igual; vou fazer café, a torcer para conseguir sair da cozinha antes que o rapaz da lavandaria chegue; lavo loiça, e o miúdo chega. Quero sair da cozinha — já é tarde; sinto-me humilhada, por alguém me ver de pé tão mal. O Rob mete a cabeça pela porta, diz que o dinheiro está "ali"; está ocupado, é difícil para mim virar-me para ver onde é "ali"; ele tem de dizer "em cima do armário."*)

O miúdo tenta a porta; está trancada; penso que não vou conseguir destrancá-la e sair do caminho dele depressa sem ter de lhe pedir que espere para eu me mover, sinto-me humilhada novamente, sei que o Rob está ocupado com o livro e porque é que não consigo lidar com isto? Entretanto, o

Rob deixa o rapaz entrar. Sinto que ele está irritado, mas digo a mim mesma que escolhi essa condição com as suas humilhações resultantes no passado e agora estou a escolher ser responsiva; estar mais viva; e esses incidentes em breve serão PASSADO. Volto ao trabalho; depois — de repente mexo o pé direito e ele move-se para cima e para baixo muito mais — e sinto-me mais leve e… como se aquela humidade se transformasse em movimento. Toda a parte de trás da perna esquerda sente o mesmo também, e enquanto escrevo, fica ainda mais fácil. (*Isto inclui a zona por baixo do joelho.*)

Isto é uma prova adicional necessária; que ajuda a construir a tua confiança — quando começas a confiar suficientemente em ti mesma e no teu corpo, a confiar que o poder de mudar está no presente, e a organizar os teus sentimentos e pensamentos sob um novo lema — o meu sendo: responsiva.

Mas — amo-te, Rob. Desculpa a cena da lavandaria.

Parei de escrever estas notas; estou a ter mais boas ideias para o meu prefácio — mas as boas sensações na perna e no pé continuam; quero chamar o Rob e dizer-lhe, mas sinto-me constrangida; ele está a trabalhar no "*Desconhecida"*; vou perturbá-lo… e a minha notícia não será suficientemente importante para justificar isso? Não tenho a certeza; sinto-me… na verdade, encorajada, quase jubilosa; então porque a contenção? Será que acho que ele ficará irritado — talvez fique — o meu pé sente-se jubiloso — que mudança! Será que sinto que qualquer exuberância da minha parte irritará ou ameaçará o Rob? Devia saber melhor… direi a mim mesma que a resposta virá até mim… bem. Companhia à tarde — os Gallagher e o George/Dorothy. Divirto-me —

NOTAS DA JANE E DO ROB

SÁBADO, 30 DE JULHO DE 1977

(*[Jane:] Desço os degraus da garagem um pouco melhor. Da casa de banho — caminho 1. Mais tarde caminho 2. (Cabeça, olhos incomodam de manhã.) Mais tarde parte de trás do pescoço — novo sítio — liberta-se muito. Pinto. Sessão de sugestões.*)

(*[Perguntas do Rob para o Seth:]*)

1. O meu estômago…

2. Exagerei no “Unknown” Reality? Porque é que escolhi fazer as notas para ele — e ainda por cima publicá-lo em 2 volumes? Foram estas decisões erros?

3. A. Porque é que atraímos o tipo de visitantes que atraímos, pessoalmente?

B. Porque é que não atraímos o tipo de pessoas de quem gostaríamos de ouvir — pelo menos por carta?

(*[Perguntas da Jane para o Seth:]*)

4. Mais alguma coisa sobre mim, ou os meus olhos?

5. Sobre a nossa decisão — o Rob termina o “Unknown” Reality — e mais tarde o Psyche, talvez com a minha ajuda?

SESSÃO 806 (PARTE APAGADA)

30 DE JULHO DE 1977

(*Este material é da 806.ª sessão de 30 de Julho de 1977, e deve ser lido em conjunto com a parte regular da sessão. O que se segue aplica-se mais especificamente à Jane. Ver o material sobre reencarnação relacionado com a sessão regular desta data.*)

(*Antes da sessão desta noite a Jane disse que gostaria que o Seth continuasse os seus comentários sobre a sua situação geral, embora nenhum de nós tivesse perguntas específicas.*)

(22:44.) Agora: em certos termos, o passado, o presente e o futuro estão todos comprimidos em qualquer momento dado da vossa experiência.

Qualquer momento desses é, portanto, um portal para toda a vossa existência. Os acontecimentos que reconhecem como a acontecer agora são simplesmente específicos e objetivos, mas o elemento mais pequeno de qualquer experiência num momento dado também é simbólico de outros acontecimentos e outros tempos.

Cada momento é então como um mosaico, apenas que na vossa história de vida atual seguem apenas uma cor ou padrão, e ignoram os outros. Como já mencionei, podem de facto alterar o presente até certo ponto ao alterarem propositadamente um acontecimento de memória. Pelo menos duas vezes por semana, gostaria que o Ruburt alterasse a memória daquele parque infantil em Rochester, de modo que ele desça com sucesso do trepa-trepas.

Usando a emoção do presente, que ele imagine agora o acontecimento apenas desafiadoramente, dizendo que se lixe o que sentiu na altura sobre o psicólogo idiota. Ele dá ao seu eu passado o seu conhecimento atual. Os dois eus tornam-se momentaneamente fundidos numa síntese psicológica, e o eu passado, já não imobilizado nesse ponto momentaneamente pelo medo, em vez disso segue em frente e atua de forma adequada.

Esse tipo de síntese pode ser usado em muitos casos com muitas pessoas. No caso do Ruburt, na verdade tranquiliza o eu passado de quaisquer dúvidas ou medos — dúvidas e medos que também se refletem, mas que já escolheram uma estrutura ou um dado quadro de existência que enfatiza certos tipos de experiência em detrimento de outros. (*Ver página 67 da Sessão 806 em Manifestações em Massas. Retornar aqui eventualmente.*)

(23:05.) Dá-nos um momento… Esta semana o Ruburt recuperou mais movimento no pé direito, com um alívio de ligamentos e músculos — importantes, que ajudarão o alongamento das pernas. Todos os ligamentos começaram a esticar-se, e os músculos a soltar-se.

Por vezes ele está mais direito. Os braços estão mais soltos. O pescoço está a ganhar elasticidade. Alguns destes movimentos ainda não estão sincronizados e, no entanto, as melhorias de que falo foram óbvias.

Disse-lhe (*enfaticamente*) que as toalhas quentes nos joelhos ajudariam consideravelmente os olhos dele, e a cabeça. Repito a afirmação. O corpo está a reanimar-se. Os olhos estão a adaptar-se. Os principais pontos de tensão, no entanto, envolviam os ligamentos do pescoço, afetando os olhos, e enquanto esses ligamentos se mantiveram mais ou menos rígidos, os olhos habituaram-se a trabalhar numa área restrita. Quando ele queria olhar para cima ou para baixo ou à volta, movia toda a cabeça, pescoço, ombros, em vez de, por exemplo, rodar os olhos.

À medida que esses ligamentos se libertam, os olhos tentam ser mais ativos. Os músculos tornaram-se preguiçosos. Estão a reaprender, no entanto. A leitura dele está a regressar ao normal, embora ainda haja algumas falhas momentâneas. É o alcance total da atividade dos olhos que está a ser restaurado.

É quase impossível explicar a intrincada relação entre, digamos, as posições que ele adota e os seus efeitos noutras partes do corpo. As libertações envolvidas que ambos notaram na outra noite, quando ele se endireitou até certo ponto, são das mais complexas e significativas.

O corpo dele tornou-se mais fiável a andar, como ele sabe. A coisa mais importante neste momento é que ele se mantenha no melhor estado de espírito possível — não por ser ingenuidade excessiva, mas por reconhecer a realidade das suas melhorias, e por não sobrecarregar as áreas onde as melhorias ainda não apareceram. Distrações são boas, mas têm de as usar. O Ruburt aprendeu, na noite passada, a usá-las quando tiveram companhia.

O corpo não começa a mostrar tais melhorias com a intenção de não continuar. Todas as minhas sugestões devem ser seguidas — essas aplicam-se ao Ruburt e a ti. Quando o Ruburt se sentir bem segundo os seus padrões, isto é, bem-disposto, relativamente em paz, e com algum tipo de bem-estar corporal, tendo em conta a situação dele, ele deve anotar isso. Eu ajudarei a impedi-lo de se concentrar nos momentos em que não se sente tão bem. Ele deve fazer um esforço para esquecer a sua condição tanto quanto possível, e tu também. Isto não significa que estão a ignorar a realidade. Estão, em vez disso, a tentar um excelente método que os ajudará a mudá-la.

O corpo dele está a tornar-se mais responsivo, e não há razão para que as melhorias não possam acelerar suavemente. Uma tentativa de desviar criativamente os pensamentos dele ajudará, de modo que ele dê tempo ao corpo para escapar à sua atenção.

As melhorias já alcançadas não são importantes apenas em si mesmas, mas porque já estão a suscitar novas liberdades que se irão manifestar. O ponto de poder está no presente. Sempre que possível, minimizem a importância de um problema. Esqueçam um problema e ele desaparecerá. Conselho estúpido, certamente, ou assim parece. No entanto, as crianças sabem a verdade disto. Minimiza os impedimentos na tua mente e eles tornam-se minimizados. Exagera os impedimentos na tua mente e na realidade eles rapidamente assumirão tamanho gigante.

Acima de tudo, comuniquem um com o outro. O episódio de ontem à noite no alpendre é um excelente exemplo de uso criativo do vosso ambiente. Alterem as vossas rotinas quando puderem da mesma forma. Ao fazê-lo, mostram uma mudança de atitude, uma disposição para serem criativos na vossa vida assim como no vosso trabalho.

Muito brevemente: o *(John)* Fuller *(ver sessão 808 sobre notas de John Fuller)* é, por vezes, excessivamente crédulo e excessivamente crítico. Ele usa o enquadramento de jornalista para se proteger, e ao mesmo tempo anseia abandoná-lo. Por essa razão raramente encontra um forte sentido de estabilidade dentro de si, pois é puxado de um lado para o outro.

Ele não é um escritor criativo, mas um trabalhador do dia-a-dia, cuja criatividade então procura uma saída. Pessoalmente, conteve os seus, digamos, devaneios, ao mesmo tempo que os procurava nos outros, onde são menos ameaçadores. Como jornalista pode dizer "Sim, estas coisas acontecem, mas não aconteceram comigo," e assim ganha o que considera ser distância crítica.

Pode ser, no entanto, também, novamente, demasiado crédulo, de modo que está sempre entre tensões. A mulher dele é mais livre, e sente que pode confiar nele para a ajudar a estruturar quaisquer experiências psíquicas próprias. Ela terá essas experiências por ambos.

Têm mais perguntas?

("Bem, sobre o mesmo assunto, então, porque é que o professor de Harvard escreveu à Jane hoje?")

Pelas mesmas razões. A maioria das pessoas está apanhada entre a esperança de que a vida ofereça mais do que o conhecimento convencional lhe atribui, e o medo de que tal não seja verdade. O homem é altamente inteligente e intuitivo, e rápido a compreender o nosso material, e considera-se bastante corajoso e vanguardista por vos abordar (*divertido*).

Sugiro que um de vós lhe escreva uma boa carta, deixando as linhas de comunicação abertas.

O Ruburt pode recuperar a flexibilidade normal, a responsividade normal; gostaria de poder transmitir-vos automaticamente o conhecimento bastante simples que está por trás dessas frases, para que as aceitassem sem hesitação. Mas estão a começar, ambos, a mudar as vossas crenças e sentimentos, e isso é bom.

Desejo-vos então uma calorosa boa noite. Quando estiverem minimamente esperançosos, digam ao outro. Se se sentirem tristes, digam ao outro, para que o estado de espírito não permaneça, minando o que querem fazer. Ao mesmo tempo, reúnam as vossas forças, para que tentem criativamente mudar um estado de desânimo. Isso evitará que ambos se deixem ir abaixo ao mesmo tempo. Boa noite.

("Obrigado, Seth. Boa noite.")

(*23:44.*)

(*O John Fuller virá visitar-nos com a esposa na próxima quarta-feira à noite, para entrevistar a Jane para um artigo que está a escrever sobre sobrevivência. O Bill Kautz virá visitar-nos na próxima sexta-feira à noite. O*

professor de Harvard quer que a Jane dê uma palestra, presumivelmente para a sua turma.)

(*Temos dado sugestões desde que esta série de sessões começou de que os livros venderiam cada vez melhor, e também de que começaríamos a ver mais pessoas do tipo que queremos ver.*)

SESSÃO 807 (TRECHO APAGADO)

1 DE AGOSTO DE 1977

(O seguinte é da 807.ª sessão de 1 de Agosto de 1977.)

(23:10) Deve haver um funcionamento consideravelmente melhorado notório no corpo do Ruburt — alguma considerável ausência do costumeiro travão no movimento a ocorrer, digamos, tal como as coisas estão agora, desde já até daqui a uma semana ou dez dias. O que quero dizer aqui é uma liberdade geral adicional de movimento notória até certo ponto em todas as áreas. Isto pode não ser dramático, mas envolverá uma mudança nova global bastante benéfica. Isto também deverá implicar uma melhoria vasta dos olhos para todos os efeitos práticos. As probabilidades operam sempre, tal como as vossas intenções, mas este é o prognóstico agora, com o que aconteceu fisicamente até ao momento, e que já começou no corpo.

Isto também inclui a suposição de que as toalhas quentes são usadas. O Ruburt deve tentar comer lanches mais substanciais à noite, e as ideias de sair do corpo aplicadas à Peggy Gallagher são boas. Diz-lhe para se lembrar da capacidade de resposta ao lidar com os vossos convidados (o Fuller e o Kautz), e tudo correrá bem.

A tua atitude mostra que as tuas próprias crenças mudaram definitivamente.

(23:17)

NOTAS DA JANE

QUARTA-FEIRA, 3 DE AGOSTO DE 1977

Terça-feira, 2 de Agosto, fiz trabalho físico suficiente para mais do que compensar andar pela casa três vezes; aspirei a sala de estar, o quarto, a casa de banho; e limpei um pouco da madeira. Durante o dia e particularmente à noite, os ligamentos do lado direito do meu pescoço afrouxaram claramente; dando-me alguns movimentos novos de pescoço e cabeça que me são bastante óbvios; todo o lado direito parecia estar a afrouxar.

Quarta-feira — fim da manhã; situação mais ou menos a mesma; estou a ter alguma dificuldade em concentrar-me na escrita como ontem; ontem fiz, aliás, dois desenhos a tinta bastante bons. Estou a trabalhar no prefácio, no entanto. O dia todo. As áreas da testa e da cabeça continuam a libertar-se e os olhos sentem-se mais leves. Às 17:00 — os olhos sentem-se muito mais leves e sinto que os "músculos laterais dos olhos" mostram novo movimento.

À noite. O Frank e os homens estiveram aqui o dia todo. Faço desenhos.

O Fuller e a esposa chegam às 20:00.

QUINTA-FEIRA, 4 DE AGOSTO DE 1977 NOTAS

Quinta-feira 12:20 — O que gosto em tudo isto é que SINTO que a área da cabeça — que está a limpar-se todo o dia e semana — é a área básica onde tudo começou; até mesmo a lentidão; e que tudo isso está em processo de limpeza — isto, o material físico MAIS, esta manhã a sensação de que estou a fazer coisas a níveis criativos e inspiradores também; percebi coisas importantes sobre o James, por exemplo — e SINTO que a minha recuperação pode ser fácil — automática — e que só parece que o "corpo precisa de tempo" etc. quando se está nesse nível — e que... estou a deixar isso.

O John Fuller e a sua jovem esposa Elizabeth estiveram cá ontem à noite. Em linha com as novas atitudes, fui "responsiva" — de qualquer modo o Seth surgiu com uma sessão curta fantástica; diverti-me; gostámos dos Fullers. E — os meus olhos pareceram suficientemente bons para que não precisasse escondê-los com óculos de sol; de qualquer modo estão muito melhores — no último dia ou assim estão mais fáceis, consigo senti-los moverem-se mais facilmente.

Esta manhã está adorável. Li alguns dos meus Aspetos depois de o John ter comentado tão favoravelmente sobre essas teorias ontem à noite, mas sinto-me confortável com a minha vida — suponho que quero dizer com o meu trabalho — de uma forma que não sentia. Sinto as minhas têmporas e testa a mudarem-se constantemente à medida que a tensão se liberta; os olhos a melhorarem; e até os meus seios nasais. Mas esta manhã... sinto que estou a preparar-me ou talvez já esteja pronta — para algo? que antes não estava — talvez apenas a próxima progressão; mas que não só posso melhorar — mas sobressair; ou seja, tenho a oportunidade de... acabar com uma energia extraordinária e vitalidade física — mais capacidades refrescadas; como se hoje as coisas estivessem a progredir a níveis para além do consciente e estou a fazer muito do qual não tenho consciência.

11:20 — A súbita sensação de que algo muito bom sobre o nosso trabalho está a acontecer... vindo do oeste ou sudoeste: não sei mas parece que a informação me está a chegar pelo menos da parte sudoeste do meu corpo. Vendas?

NOTAS DA JANE

SEXTA-FEIRA, 5 DE AGOSTO DE 1977

Sexta-feira — Surpreendi-me por me mover para cima e para baixo a partir das ancas bastante rápido. O corpo continua o dia todo; área do pescoço, ombros, olhos. Irregular — dá uma sensação mais estranha por vezes, mas confio no médico interior...

Sexta-feira — O Bill Kautz vem. Também a Sue. Boa sessão do Seth.

SESSÃO 808 (TRECHO APAGADO)

6 DE AGOSTO DE 1977

(O seguinte material é da 808.ª sessão.)

(23:11) Quanto ao Ruburt, todos os sistemas estão operacionais — as condições são excelentes (divertido). Ele portou-se bem, e tu ajudaste-o na importante questão de manter o ânimo, entretanto. Isso é talvez uma das questões mais importantes — dar tempo ao corpo para acelerar as suas respostas. O que disse na última sessão aplica-se, pois no geral o corpo está a tonificar-se em ritmos.

Há uma resposta global dos tecidos. A pele em si tornou-se menos responsiva no passado, pois não ondulava, digamos, com o movimento muscular normal. Agora torna-se mais resiliente.

Os olhos estão a aclimatar-se bem. É uma recuperação natural, um desenvolvimento natural em resposta ao desejo intenso do Ruburt agora de ser responsivo.

Ambos portaram-se bem com os vossos convidados. *(O Fuller e o Kautz.)*

(23:18)

SEGUNDA-FEIRA, 8 DE AGOSTO DE 1977 NOTAS

9:50–11:30: Escrevo James. (1 hora, 20 minutos)

14:10–15:00: 40 minutos James.

(Olhos, pescoço tão "irregulares" que parei um bocado. O Frank aparece. Homem para arranjar o frigorífico e uma ventoinha — o R. vê-o na varanda.)

Sesta — jantar.

O corpo sente continuamente "deixar-se cair" — da cabeça aos pés, particularmente no lado direito.

SESSÃO 809 (TRECHO ELIMINADO)

8 DE AGOSTO DE 1977

(O seguinte é da 809.ª sessão.)

(21:51) Agora: Vou dar-te uma boa notícia para tirares a mente do teu eletrodoméstico moderno (frigorífico). Quero explicar as sensações do Ruburt dos últimos dias.

A diferença entre os dois lados do corpo dele — a lentidão e toda a postura — começou inicialmente com a tensão na área da cabeça e do maxilar, e o considerável aperto de grandes grupos de ligamentos e músculos particularmente no pescoço.

Esses dois grupos, junto das orelhas, apertaram-se como polias, afetando todas as áreas do corpo para baixo. A ação das polias, no entanto, não foi simétrica, de modo que os dois lados do corpo ficaram em desequilíbrio. A polia direita, ou grupo de ligamentos, foi a mais responsável, e é essa área que tem estado e está agora a libertar-se tão bem.

Essa polia afeta particularmente os ombros e os braços, e a postura da parte superior do corpo causou de facto os joelhos dobrados. O movimento natural e a velocidade quase normal estão a regressar a certos músculos e ligamentos do braço — o direito particularmente. Isto, por sua vez, afeta as pernas e os pés. A sensação de soltar é altamente vital.

Os movimentos podem ainda não parecer sincronizados, mas esses ligamentos importantes estão a meio caminho da libertação — um desenvolvimento altamente importante.

Agora: Vou terminar a sessão, mas o que disse é muito mais importante para ambos do que os vossos problemas com o frigorífico.

(Com atitude divertida:) Não consigo suportar uma cara tão sombria, por isso vou dizer-te que o "Desconhecido" terá muito sucesso, e que estás a ir melhor do que parece que estás. À sua maneira, toda a situação do verão, com pessoas por perto, é importante, para que possas conscientemente tomar decisões que talvez antes fossem tomadas inconscientemente, sem compreensão suficiente.

("Como assim?")

Se, por exemplo, vires, na vida objetiva com estranhos por perto, que preferes o teu isolamento, relativamente falando, podes tomar certas decisões. No passado, cada um de vós, até certo ponto, tomou "decisões inconscientes" baseadas em medos.

Não estou a falar aqui dos convidados que tiveste *(o Fuller e o Kautz)*, mas de distrações mundanas, talvez, que outrora foram temidas de forma desproporcionada, e que no futuro podem ser evitadas conforme desejares. Estás a aprender mais com o episódio deste verão do que agora parece.

Vou terminar a sessão, mas deixarei aqui algum bom humor para ambos.

("Está bem.") (22:07)

SESSÃO ELIMINADA

10 DE AGOSTO DE 1977

(Normalmente esta sessão teria sido realizada no próximo sábado, mas temos visitas marcadas para essa noite.)

(Esta manhã a Jane descobriu que, por uns momentos, conseguia ler letra muito pequena muito melhor sem os óculos do que com eles. Mais tarde no dia teve algumas experiências semelhantes, embora não tão pronunciadas. No entanto, ambos queríamos mais informações sobre os olhos dela, pois ainda estávamos preocupados com o aspeto vermelho e saliente deles. A Jane tem também sentido muitas outras alterações corporais, de modo que no geral se sentiu algo sitiada, e longe de confortável.)

(Nota: Os nossos problemas com o frigorífico, descritos na 809.ª sessão, parecem ter acabado. Esses problemas levaram à sessão regular muito curta da segunda-feira passada, e ao trecho muito curto eliminado dessa 809.ª sessão.)

Agora: boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Dá-nos um momento... A tensão na área da cabeça foi aplicada gradualmente ao longo de um período de tempo. O Ruburt não estava consciente disso, especificamente, à medida que começou a limitar, digamos, o alcance dos movimentos dos olhos, pois isso aconteceu de forma suficientemente discreta à medida que os movimentos da cabeça eram restringidos.

Por assim dizer, tudo estava em proporção. A imagem encaixava tão bem, de facto, que dizes que era uma atuação global harmoniosa; como foi dito, essas tensões da cabeça acabaram por causar todas as outras dificuldades. A tensão resultou em pressões no maxilar, afetando os dentes, os

seios nasais, e em particular o aperto de grandes ligamentos no pescoço. Os nervos nessas áreas ficaram então menos responsivos.

Os últimos esforços do corpo para se curar, o forte intento do Ruburt de se tornar flexível, e a tua própria ajuda e encorajamento, conduziram a uma situação em que todas essas tensões, aplicadas ao longo de um longo período, estão agora num processo de serem libertadas de forma bastante rápida.

Inevitalmente causam certas sensações, sentimentos desconhecidos, movimentos não sincronizados. Se o processo fosse mais lento, claro, talvez não notasses as sensações.

Praticamente todos os ligamentos estão a suavizar e depois a libertar-se, num padrão algo rítmico. O mesmo se aplica aos músculos. A ativação desperta os nervos, de modo que estes estão mais estimulados do que antes. A circulação acelera, esticando ainda mais as veias e artérias, tornando-as mais elásticas. Tudo isto resulta numa boa quantidade de agitação corporal, admito.

Neste ritmo, geralmente, primeiro as artérias do pescoço do lado direito e depois as do lado esquerdo são afetadas, libertando-se até agora. O olho do lado em funcionamento tem de se reajustar. Na semana passada os olhos estavam relativamente confortáveis, pois o processo estava a continuar nas partes inferiores do corpo. Esta semana os ligamentos do pescoço direito continuaram uma nova libertação que afeta os ouvidos, os seios nasais e as pressões da cabeça — e claro, também os olhos.

A humidade é uma proteção *(como suspeitámos).* O inchaço é, em grande parte, o resultado da pressão dos seios nasais, que depois é aliviada à medida que o maxilar relaxa mais, e as passagens relaxam.

Essas passagens podem ficar congestionadas simplesmente por causa do aumento da circulação na área da cabeça. Contudo, neste processo, todo o corpo está a ser melhorado em vez de, digamos, áreas específicas. Ele sabe que se sente mais macio — tanto os tecidos normais como os músculos.

O que disse sobre a velocidade a ser recuperada é bem verdade, embora isto ainda não seja vivido como movimento do corpo inteiro.

(21:56) Dá-nos um momento... Tudo isto requer uma confiança na força e nos recursos do corpo. As próprias melhorias são processos de aprendizagem, à medida que o Ruburt aprende a confiar no corpo, tal como antes não confiava.

Estes processos resultam numa melhoria definitiva do desempenho, que é o que queres, claro. O Ruburt senta-se mais facilmente, por exemplo. O corpo dele consegue elevar-se mais ao estar de pé, embora ainda não ao

caminhar. O importante é manter o ânimo, mais uma vez, pois as fases resultam numa melhoria definitiva do desempenho, o que, claro, aumenta a vossa confiança.

O trabalho principal, ou seja, o trabalho básico com os ligamentos do pescoço, deverá estar brevemente concluído, para que os olhos fiquem muito mais confortáveis, e as outras mudanças se manifestem sobretudo nas partes inferiores do corpo. As tensões da cabeça e esses ligamentos, no entanto, são chaves que antes bloqueavam os ombros, os braços e o peito numa posição dada, forçando os joelhos a dobrarem-se por questão de equilíbrio.

Mais uma vez, menciono as toalhas quentes. A libertação até agora desses ligamentos do pescoço permitiu o despertar de nervos nos joelhos, e o início da libertação do grupo de ligamentos aqui — altamente importante (por baixo dos joelhos).

Os próprios olhos estão a mover-se um pouco mais espontaneamente, embora os movimentos às vezes não estejam sincronizados, causando, nas margens da visão, o movimento estranho das imagens.

As sensações de "deixar-se cair" podem ser estranhas para o Ruburt, pois ele manteve-se sob rédea tão apertada durante tanto tempo.

Estou a tentar fazer um ponto sem o exagerar. Não podes esperar tais mudanças corporais globais sem esperar senti-las. Os sintomas, por assim dizer, foram-se acumulando no Ruburt. É verdade que há curas instantâneas e milagrosas. Falarei delas noutra altura. Muitas vezes são permanentes. Noutras ocasiões podem livrar o indivíduo de um problema de tal forma que ele apenas encontra outro diferente.

Pode parecer que a libertação do corpo deveria apenas trazer sensações de conforto e maior facilidade. O corpo cura-se à sua maneira, no entanto, e colocareis os vossos próprios juízos psicológicos sobre as suas sensações. Os ligamentos, à medida que se libertam, manifestam muita ação.

Experimentam-se. Parecem pender, e depois apertar-se e pender de novo. O corpo a ganhar vida é ativo, e a sua atividade pode por vezes fazer-se ouvir. Quando não estás habituado a confiar no corpo, então essas atividades podem parecer motivos de alarme — e tais medos devem ser expressos — desde que também sejam expressos os outros sentimentos definidos de conforto, facilidade, rapidez ou flexibilidade.

Os tendões, músculos e nervos de toda a área da pélvis, por exemplo, têm estado refrescantemente macios, cada vez mais flexíveis. Os pés e tornozelos continuam a sua melhoria.

Dá-nos um momento... Todos estes processos, e o aumento da atividade corporal geral, aumentam por vezes a temperatura do Ruburt. Não estou a dizer que ele tem febre, mas que há acelerações de energia que frequentemente trazem fluxos locais de circulação e calor. Em tempo quente e húmido, isso torna-se percetível. A transpiração é também resultado da atividade corporal aumentada.

Faz uma pausa.

(22:18—22:39)

Podes ter um plano geral para a vida, desde que não seja demasiado rígido, mas vives a tua vida um dia de cada vez. Biologicamente tens de viver no presente.

Não vou voltar a entrar nas razões da condição do Ruburt. Uma das atitudes principais, no entanto, tinha a ver com tentar "lutar todas as batalhas ao mesmo tempo" — muitas delas imaginárias. Tentou escapar às DISTRAÇÕES — em maiúsculas — de forma preto-e-branco, sem fazer quaisquer distinções. Durante um tempo, tudo o que não fosse escrever era uma distração.

Vivendo cada dia de cada vez, respondes ao presente, e não precisas num só dia proteger-te de uma vida inteira de distrações ou ameaças projetadas ao teu tempo que, no teu dia, devem ser imaginárias, pois são eventos prováveis do futuro.

As distrações podem ser facilmente geridas, à medida que ocorrem, tomando decisões conscientes. Não requerem todo o esforço e tecnologia psicológica de uma guerra nuclear (com humor). Não requerem então toda a artilharia das tuas defesas — um grande desperdício do teu tempo e esforço que poderia, claro, ser dedicado ao teu trabalho.

Os homens, a trabalhar aqui *(no quarto das traseiras e na varanda da Jane),* são distrativos. Não são inimigos. Para o Ruburt representam o mundo à tua porta, e no entanto ele está a ver outras pessoas com uma luz mais verdadeira como resultado. Não são criaturas a temer, a fugir. Não têm armas. A ameaça maior estava na mente dele.

Independentemente das vossas atitudes, talvez, esses homens não pensam que vocês os dois sejam estranhos por trabalharem em casa. Eles reconhecem-vos como um tipo diferente deles próprios, com interesses e capacidades diferentes que de certa forma invejam. Até tentam não vos incomodar. O quarto do Ruburt, no qual ele espera ser altamente criativo, está a ser construído por essas pessoas que conhecem o seu próprio tipo de

criatividade, e saúdam a criatividade nos outros. Portanto, embora o assunto seja uma distração, é altamente valioso a níveis mais profundos.

(22:54) É altamente vantajoso considerares-te um escritor ou um artista, e prosseguir esses objetivos. No entanto, se te identificares demasiado com essas categorias, então também podes concentrar-te nas diferenças entre ti e os outros — ou entre ti e o mundo em geral — e ignorar o contexto amplo de inter-relação que fornece o contexto no qual tais categorias podem existir.

A televisão, curiosamente, proporciona a muitas pessoas uma oportunidade de ultrapassar categorias restritivas, e de se identificarem de outras formas, talvez, do que fariam de outra maneira. As pessoas que leem continuarão a ler, com ou sem televisão. Há milhões, no entanto, que não são leitores, e através da televisão realmente alargam os seus pontos de vista.

Nesta vida o Ruburt conheceu o seu bairro em criança, e os sentimentos dele sobre as pessoas não foram temperados por programas de televisão a mostrar famílias normais, ou outras formas de vida. Ele acreditava que a vida era uma luta de vida ou morte, e tendo finalmente encontrado o que queria fazer, o seu modo de sobrevivência, trouxe toda a sua artilharia para se proteger enquanto fazia o que queria.

Ele generalizou em excesso, de modo que cada mínima distração fazia sair todo o arsenal. Escrever dar-lhe-ia o uso mais completo das suas capacidades e realização, a sua própria aprovação e a tua, segurança financeira, e esperava-se algum tipo de sucesso em termos de reputação. Tens de te lembrar do que te disse sobre as tuas reações durante esses anos — mas a tua situação, para ele, significava que tinha de trabalhar duas vezes mais, e talvez ter de conseguir por ambos.

Nessa forma de pensar, os sintomas deram-lhe a oportunidade de ficar em casa e produzir, e ao mesmo tempo serviram para te manter numa posição de importância, pois seria óbvio que o sucesso dele também dependia da tua ajuda — e outras ligações obscuras que tudo encaixava.

Em tudo isto ele não percebeu até recentemente, ou não quis perceber, que não estava a responder plenamente à sua própria vida, ou sequer que não estava plenamente funcional, mas "responsivo" era a palavra. Além disso, vocês atiravam medos um ao outro como uma bola, de modo que quando um estava otimista o outro estava em baixo. Não têm de ser santos ou profetas. As vossas crenças no poder do presente, e na recuperação do Ruburt, como foi dito recentemente nestas sessões, têm, no entanto, de superar as vossas dúvidas.

Em breve as melhorias no desempenho, percebes, dar-vos-ão provas práticas que por si próprias acelerarão melhorias adicionais. A vossa confiança aumentará na mesma proporção que antes as vossas dúvidas aumentaram.

Agora dá-nos um momento... Esses sentimentos de confiança despertam processos de cura no corpo, e promovem as hormonas adequadas, por exemplo, e proporcionam um clima no qual a cura ocorre naturalmente.

Esse clima é por vezes produzido de repente — numa congregação religiosa, por exemplo — onde atua de forma dramática para provocar uma cura. A menos que o indivíduo aprenda, no entanto, a induzir esse clima psicológico pessoalmente, a cura pode não durar. A menos que tenhas mais perguntas vou terminar a sessão — que dediquei ao assunto para o vosso esclarecimento.

("Sem perguntas. Foi muito bom.")

Então desejo-vos uma boa noite.

("Muito obrigado.")

O teu comportamento ontem à noite foi muito útil.

("Sim. Boa noite.")

(23:16. A Jane esteve bastante agitada ontem à noite, com todas as mudanças corporais a acontecer. Uma vez acordámos os dois, e eu massajei várias partes do corpo dela durante algum tempo. Depois disso ela dormiu razoavelmente bem até de manhã.)

(Segue-se as notas dela de 9 a 18 de Agosto.)

TERÇA-FEIRA, 9 DE AGOSTO DE 1977 NOTAS

Sinto-me melhor de manhã. Ontem à noite na cama a bochecha esquerda maxilar (osso?) abriu muito mais — (o mesmo agora); um movimento adicional dos ligamentos do pescoço para os ombros/braços. Também um grande (ligamento?) à frente da perna direita junto ao joelho está a ganhar movimento.

10:20–11:20: Os homens do Frank não trabalham esta manhã. Tenho uma sinfonia na rádio; estou a escrever o James — que está tão bom — e sinto-me em paz. O meu corpo continua a "deixar-se cair"; o Rob está no estúdio...

Paro, lavo a loiça depois de uma hora a escrever. Considerável "descida" do pé direito e do tendão superior: mas ao andar, os joelhos sentiram-se muito mais macios, a mexerem-se mais, também a partir das ancas, pareceu estranho mas óptimo...

12:00–12:30: meia hora.

13:40–15:30: James. Mas o Bob McClure aparece. *(O corpo continua com as suas coisas.)* [Nota RFB: O Bob McClure morreu em Agosto de 1979 de cancro.] Faço dois esboços do Bob McClure.

À noite: o lado direito incomoda-me à noite; perna, joelho, e durante a noite o olho direito também me incomoda. O Rob é óptimo, faz-me massagens nas costas.

QUARTA-FEIRA, 10 DE AGOSTO DE 1977 NOTAS

O olho direito ainda incomoda; todo o lado direito mas de repente sem os óculos li até letra pequena tão bem como normalmente leio com óculos; e quando comprei esses bifocais nem com óculos lia tão bem. O Rob é muito solidário.

Fim da tarde: senti algo nos ligamentos do pescoço direito libertar-se ou "descer" que pareceu melhorar o olho direito (na borda direita).

Manhã e tarde: acabo o capítulo 2 do James — "reviso" o texto.

Sessão do Seth à noite.

QUINTA-FEIRA, 11 DE AGOSTO DE 1977

Faço esboços quase o dia todo. Revisto o capítulo 3 do James. (Os homens do Frank por todo o lado.)

À noite: na varanda de trás, os maxilares libertam-se mais.

SEXTA-FEIRA, 12 DE AGOSTO DE 1977 NOTAS

Hoje não há homens da construção! Os olhos sentem-se melhores. Muito "trabalho" a acontecer no lado direito da cabeça/maxilar/garganta. Levamos o Billy ao veterinário para ser "castrado" — e as cortinas para encurtar, limpar para o meu novo quarto.

Uma série desconcertante de coisas corporais hoje. Os olhos sentiram-se mais macios, etc. Depois fomos levar o Billy ao veterinário; no caminho os

meus olhos fizeram coisas estranhas; sensações esquisitas envolvendo o equilíbrio acho eu — ambas no carro; pedi ajuda ao "pai divino do meu ser" e repeti as sugestões que o Seth me deu; tentei não me preocupar. Senti-me melhor então bastante depressa e disse a mim mesma que tinha de escrever isso — por isso estou a fazê-lo. Mais tarde, tive dificuldade a ir do carro para casa; e acho que a minha perna direita se alongou, de modo que ficou mais comprida que a esquerda (no outro dia era ao contrário).

Isso significaria que ambas se alongaram um pouco; e é desse lado, o direito, que tive os problemas com os olhos e as sensações de equilíbrio estranhas. Depois, durante o jantar, muito movimento no pé direito e sensações de relaxamento muito agradáveis — ou pelo menos, de contentamento. À noite a fazer correspondência; os olhos algo turvos; aquele grupo de ligamentos direitos parece estar a trabalhar...

DOMINGO, 14 DE AGOSTO DE 1977 NOTAS

Várias vezes durante o fim-de-semana fiquei alarmada com os meus olhos e o Rob também. Sábado o Rob trouxe de volta o Billy do veterinário, e à noite os Lords vieram visitar. Lembrei-me frequentemente do "médico interior" etc.; e "falei" com o "pai divino do meu ser" — e tentei manter o ânimo embora por vezes ficasse mesmo assustada. Disse que ia ter a certeza de escrever sobre os olhos provavelmente para um capítulo quando os olhos ficassem razoavelmente normais — sem esperar, por exemplo, andar normalmente.

De qualquer forma — até domingo à noite toda a área da cabeça, pescoço, olho, ouvido melhorou bastante em movimento; move-se mais rápido, esses ligamentos mais resilientes, e o movimento embora limitado, diria, quase normal. Também uma melhoria considerável no tornozelo esquerdo; alguma em ambos os pulsos; o joelho esquerdo no processo de se libertar, também ambos os braços. Portanto — isto aumenta a minha confiança, em tudo, incluindo o prognóstico do Seth. Os olhos um pouco menos vermelhos e mais fáceis — embora ainda salientes; e a questão da imagem está melhorada.

SEGUNDA-FEIRA, 15 DE AGOSTO DE 1977 NOTAS

Trabalho na pintura de manhã.

Tarde — escrevo o James — na verdade não avanço muito — o Frank entra várias vezes —

À noite — um casal recém-casado aparece.

Os olhos e o corpo a "fazerem coisas" o dia todo. Relaxo à noite — sessão do Seth —

TERÇA-FEIRA, 16 DE AGOSTO DE 1977 NOTAS

Manhã — leio Sessões S. para mim. O R. lê o capítulo 1 do James. O Frank visita! Faço um esboço.

À noite — À medida que estas melhorias ocorrem — e mais estão a acontecer; ambos os joelhos sentem-se mais responsivos e… móveis; algumas coisas vieram-me à mente. Mais cedo apanhei-me a remoer por causa das janelas do meu novo quarto serem acessíveis, ou seja, visíveis; depois resolvi isso dizendo que o Frank, etc., vão embora; a lista telefónica não terá o endereço; o inverno está a chegar — mas se for preciso, tranco a porta da varanda ou coloco um aviso "horário de trabalho, sem visitas"; mas de qualquer modo tomarei decisões conscientes e tomarei medidas.

Depois pensei, quase a chorar: restringi o desejo — como o prazer de ir às compras, e agora tenho medo de conviver com pessoas — depois disse que o Rob me ajudaria nisso — estando em forma para andar certamente a minha atitude seria completamente diferente — tão diferente que me custa imaginar — depois pensei na importância de fazer distinções entre o mundo natural; e o mundo social ou cultural.

Tenho de ser livre para caminhar no mundo natural, para ver as suas maravilhas. Obviamente agora não me sinto livre para caminhar lá fora ou descer a nossa estrada — certamente esses sentimentos irão desaparecer com a capacidade de andar decentemente? Quero que isto seja discutido. E no passado acho que pensei que, se tivesse de ser feito, cortaria a mobilidade do corpo de forma bastante severa… Para quê, meu Deus? Mas até recentemente não sentia realmente que isso estava errado; ou que… não estava a responder à minha própria vida…

Notas importantes

11:25 —

Algumas melhorias vitais hoje — este é o contexto. Os meus olhos incomodavam-me um pouco, mas escrevi um bocado do James esta tarde; depois o Frank entrou às 15:30; e a Margaret B. veio visitar; fiquei irritada; cansada de ter pessoas por perto, etc., mas tentei ser agradável; enquanto conversávamos senti o meu pé e tornozelo direitos a mudar. Depois, ao longo da tarde e da noite, parece que ocorreram mudanças vastas por todo o corpo:

1. Pé direito a libertar-se por dentro; consigo sentir os ossos na planta do pé ao andar; coloco o peso nele de uma nova forma; e move-se com o joelho. Movimento extra entre o dedo grande e o tornozelo; início de movimento no tornozelo evidente.
2. Área a limpar junto ao ouvido direito; um ponto há muito "bloqueado", tem relação com a garganta, pescoço, ouvido, olho. Uma área crítica, sinto.
3. Movimento adicional no pé esquerdo.
4. Movimento adicional em ambos os joelhos.
5. Notei novas sensações de libertação entre o joelho esquerdo e a anca — primeira indicação aqui.

Tudo isto mudou a minha maneira de andar esta noite; o pé direito a tentar andar corretamente, mas sem sincronização… enquanto escrevo, mais novo movimento no topo do pé direito. Durante isto, os olhos turvos de vez em quando embora algo mais fáceis que, digamos, ontem.

Agora vejo que não estive totalmente responsiva à minha própria… natureza — natureza psíquica… O Seth disse: confia no impulso da tua própria criatividade, e segue-o — referindo-se ao Seven — e algures no caminho eu… reagi em excesso à minha versão do mundo social ou cultural em oposição ao natural — onde, claro, me encaixo lindamente. Por isso esta noite, agora mesmo, sinto que tomei decisões internas sobre a escrita e questões psíquicas, altamente importantes, das quais não estou totalmente consciente…

QUARTA-FEIRA, 17 DE AGOSTO DE 1977 NOTAS

Sonho da noite passada Sonhei que toda a minha cabeça estava a ser completamente limpa, apesar de todas as leis ou regras em contrário… Acho que a cura estava a ocorrer enquanto sonhava; ou seja, que o sonho pode ter envolvido também uma experiência física real. Não sei o que significava: todas as regras em contrário… Se os dentes também fossem salvos, então isso aplicava-se.

De manhã: levantamo-nos às 6 para os homens subirem ao sótão através do armário do quarto; o R. lê o capítulo 2 do James; o meu corpo continua com as suas coisas.

Os olhos incomodaram-me bastante o dia todo; fiquei algo desanimada embora tenha tentado manter o ânimo, etc.; e fiz um trabalho razoavelmente decente nisso.

QUINTA-FEIRA, 18 DE AGOSTO DE 1977 NOTAS

Vou com o R. aos correios. Quase demasiadas melhorias para recordar; muito mais movimento no tornozelo direito; considerável novo movimento no pé esquerdo; joelho esquerdo mais solto; também o joelho direito, em menor grau; áreas da cabeça-pescoço e ligamentos todos claramente a soltar-se; e maxilar. Sento-me na varanda de trás toda a tarde, e leio o Seven; à noite o Frank vem; confirma as mudanças desde a última vez que me viu — do ponto de vista de um quiroprático.

SEXTA-FEIRA, 19 DE AGOSTO DE 1977 NOTAS

Homens cá com o tapete.

SESSÃO APAGADA

15 de agosto de 1977

(Esta noite, antes da sessão, voltámos a ler a sessão APAGADA de 1 de agosto, na qual Seth tinha feito previsões muito otimistas quanto a melhorias por parte da Jane. Esta noite concordámos que pelo menos algumas dessas mudanças físicas se tinham concretizado. Não, porém, a previsão de Seth de que uma grande melhoria nos olhos da Jane surgiria dentro de uma semana a 10 dias.)

(Esta previsão estava associada ao uso, por parte da Jane, de toalhas quentes nos joelhos — como Seth tem sugerido que faça com frequência nas sessões recentes — e que a Jane tem, em grande medida, ignorado. Nem eu a tenho incentivado a usá-las. Especulámos, então, sobre as razões ou crenças por detrás desta negligência da nossa parte. Enumerei várias crenças que poderiam estar a operar, desde o medo do fracasso até ao não querermos ver os sintomas desaparecerem. Por isso pedimos que Seth considerasse o nosso desleixo em não usar as toalhas na sessão desta noite.)

Os olhos da Jane tinham estado melhores nos últimos dois dias, embora não tão melhorados quanto gostaríamos.

(Tivemos visitas inesperadas à hora do jantar esta noite — um casal jovem da Virgínia que se tinha acabado de casar; conversar com eles atrasou outras atividades e provavelmente levou ao início mais tardio da sessão.)

Agora, boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Até certo ponto, ambos estão a "suster a respiração", por assim dizer, até que os vossos trabalhadores se vão embora. Não há uma razão única para o Ruburt não ter usado as toalhas quentes com regularidade, ou para tu não o teres lembrado — antes, há uma combinação de motivos. Decerto, se o vosso desejo conjunto de ver o Ruburt melhor estivesse tão ativo e dedicado quanto, teoricamente, deveria estar, as toalhas teriam sido usadas.

Outros fatores entram em jogo, simplesmente por hábito.

Devem, no entanto, consagrar-se a esse objetivo todas as manhãs, embora sem mão pesada. Ambos estão, até certo ponto, mais resguardados com os trabalhadores por perto. No geral, tem havido um movimento consideravelmente mais rápido em quase todas as partes do corpo do Ruburt, embora, como ele notou, ainda não estejam visivelmente sincronizados.

No entanto, não seriam de todo visíveis se não tivesse ocorrido alguma sincronização interior. Como mencionei, este é um processo global.

A zona pélvica, e uma vasta área circundante — muito importante — tem vindo a soltar-se constantemente e, a cada libertação, é claro, outras partes do corpo compensam. Numa posição mais ou menos habitual há alguns meses, o Ruburt conseguia andar e mexer a cabeça de forma limitada. Essa posição desfez-se, por assim dizer. Os ligamentos estão agora a tentar mover-se em direção a um movimento sem restrições.

Estão a alongar-se constantemente. A maior rapidez em várias partes do corpo pode, por vezes, confundi-lo, pois outras partes ainda não conseguem acompanhar. No entanto, ele está a ir bem, e tu também. É mais importante, porém, lembrares-te de que o corpo melhora para melhorar.

Algumas sensações de tensão, em vários momentos, são simplesmente o resultado de fases em que certos ligamentos se movem mais depressa do que outros. A atividade do corpo — e é muita — está orientada para a flexibilidade normal. Em procedimentos médicos, por exemplo, as sensações do corpo são muitas vezes mascaradas. Esta é uma das razões, digamos, para o desenvolvimento de sintomas secundários de natureza médica: quando uma parte do corpo é tratada e, depois, outras partes parecem desenvolver sintomas. O corpo é um todo. Cada processo do corpo tem essa globalidade em mente.

A condição do Ruburt agora, portanto, envolve o corpo inteiro de modo natural. A maior rapidez tornar-se-á mais evidente primeiro com a libertação das partes superiores do corpo — mas essas partes superiores só podem usar a sua liberdade quando os tornozelos e os pés se tornarem mais flexíveis. O corpo tem, portanto, o seu próprio sentido e ordem.

(10:06.) Agora, dá-nos um momento… Ruburt deve ler as sessões novamente e fazer um esforço maior para seguir as sugestões, particularmente quando o tempo estiver fresco; as caminhadas. Isto foi difícil com a humidade. Se mantiverem os vossos objetivos onde os querem, as melhorias continuarão, e a sua natureza tornar-se-á mais do que evidente.

Dá-nos um momento… As melhorias que referi como ocorrendo dentro de 10 dias verificaram-se parcialmente nos tornozelos, mãos, grandes ligamentos, ombros, e estão a ocorrer nos braços. A atitude algo reservada do Ruburt em relação aos trabalhadores, até certo ponto, dificultou o relaxamento necessário, de modo que a condição, no geral, melhorou no calendário que eu dei, sem a subsequente melhoria ocular que mencionei. No entanto, isto é devido; a atitude descontraída é vital.

Vou fazer uma sessão breve. No restante tempo quero que o Ruburt use as toalhas quentes nos joelhos e que releia algumas das nossas sessões recentes. Despeço-me então com uma afetuosa boa noite.

("Obrigado, Seth.")

A não ser, claro, que
tenham perguntas.

("Provavelmente, mas não me consigo lembrar.")

(22:15. Tendo em conta as melhorias que a Jane tem mostrado desde que esta série de sessões começou, eu diria que ambos nos aproximámos muito mais desse desejo conjunto e dedicado de ver a Jane muito melhor, como o Seth mencionou na primeira página da sessão desta noite. Posso notar que vejo essa altura a aproximar-se, e que a Jane sente o mesmo.)

SESSÃO ELIMINADA
20 DE AGOSTO DE 1977

(Tinha três perguntas para o Seth:)

(1. O artigo que escrevi a 16 de Agosto, sobre o funcionamento e crenças de certas mentes. Ver cópia anexa. Perguntava-me porque é que a questão me surgiu em primeiro lugar.)

(2. O uso que a Jane faz do spray nasal para aliviar a pressão nos seios nasais — que o Seth disse ter ajudado a causar o inchaço dos olhos dela. Queria saber se o uso do spray constituiria uma muleta que poderia atrasar a recuperação da Jane.)

(3. O que pensa das reações das pessoas à "Realidade Desconhecida" até agora?)

(O Seth considerou as duas primeiras perguntas mas não a terceira; só percebi isso quando a sessão acabou. Recebemos a visita da Sheri, do Jerry e da Roni às 20:33 desta noite; ficaram cerca de uma hora, daí o início tardio da sessão de hoje. A Sheri telefonou às 20:00, tendo acabado de chegar da cidade de Nova Iorque à casa dos Bankers. Queria contar-nos sobre a aula em Nova Iorque, etc. Embora quiséssemos vê-la, encontrámo-nos novamente no velho dilema de visitas a entrarem em conflito com planos que já tínhamos feito — ou seja, a sessão desta noite. Metade do nosso problema, vimos numa conversa antes de os convidados chegarem, era que não tínhamos uma resposta planeada para tais situações: acabávamos por nos sentir culpados ao dizer não, e ressentidos ao dizer sim. Como foi, sentámo-nos para a

sessão, com o compromisso de tentar fazer melhor da próxima vez. Estamos a fazer progressos nesses assuntos de visitas, esperadas ou não, mas poderíamos fazer muito melhor.)

(Os olhos da Jane continuam a lacrimejar muito, especialmente de manhã, embora ela diga que se sentem muito melhores. E tem tido muitos sinais de mudanças bastante profundas a iniciarem-se em todo o corpo — todas coisas boas pelas quais estamos muito gratos. No entanto, não conseguimos evitar a preocupação com a condição dos olhos, daí a pergunta n.º 2, acima.)

(Contudo, várias vezes hoje, mais uma vez, a Jane teve períodos breves em que conseguia ler muito melhor sem os óculos do que com eles — mudanças de facto bastante fenomenais.)

Agora: boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Para começar, alguns comentários sobre certos pensamentos do Ruburt. Ele tem toda a razão: o universo não é neutro. Nos termos em que compreendes a palavra, existe um Deus. Obviamente não estou a falar de uma personificação de um Superpessoa. Aliás, nos termos da vossa linguagem e conceitos intelectuais, provavelmente terão de aceitar que não podem compreender a natureza de tal Deus.

No entanto, conhecerão as ações de Deus através das manifestações do universo. Esse Deus não é simplesmente energia neutra, por exemplo. O universo é solidário. Existe uma força, se preferires, que ama ativamente cada indivíduo, cada consciência, e trabalha ativamente para ajudar essa consciência a alcançar o cumprimento inerente à sua natureza. Apesar de todas as más interpretações, portanto, o universo é cuidadoso, e também a natureza.

O impulso para a criatividade é um impulso amoroso, e os processos naturais tanto no corpo como na mente são dirigidos com amor.

O corpo procura até amorosamente seguir a sua própria natureza, e é amorosamente dirigido para o fazer. Os olhos do Ruburt tentam amorosamente aperfeiçoar-se. Sei que não vivem num mundo ideal, mas estamos a dar a esse mundo ideias que podem aumentar imensamente a compreensão das pessoas.

O corpo nunca está num estado de status quo. As melhorias do Ruburt estão a acontecer, como disse. Os olhos, no entanto, deram indícios da sua verdadeira capacidade, como nos episódios de hoje.

Muitas pessoas, não todas, "não veem o mundo como os outros o veem", e por isso há explicações sociais e médicas. Os olhos não funcionam bem — e dão-lhes óculos. Quando o corpo do Ruburt começou a regenerar-se recentemente, começou a corrigir todas as condições desde a base. Vai dar indícios e sinais de para onde se dirige, como no episódio de hoje.

Esses sinais podem ser esporádicos, à medida que o corpo, em qualquer parte, atinge um objetivo temporário. Mesmo essa conquista temporária é importante, pois destrói os vossos conceitos anteriores e serve como novo impulso mental.

Um dia na casa de banho o Ruburt encontrou os joelhos e os dedos dos pés a moverem-se impulsivamente bastante rápido juntos, para cima e para baixo, elevando-o com alguma facilidade espontânea. Isto foi, até certo ponto, o mesmo tipo de sinal. Noutras ocasiões, partes do corpo dele movem-se com quase velocidade normal — outro sinal da intenção do corpo.

Tudo isto será integrado. Até certo ponto, no entanto, alguma sincronização escapou-vos. O Ruburt anda, no que lhe diz respeito, com menos dificuldade, mesmo enquanto ocorrem mudanças consideráveis. Os degraus da garagem já não são temidos. O desempenho dele lá é melhor. Sentar-se é muito mais fácil. Alguns dos seus gestos são mais rápidos. O corpo dá os seus sinais de intenção, no entanto. Podes ver para onde ele vai se prestares atenção. Mostrará sinais, então, cada vez mais dessa natureza — um desempenho súbito, muito melhor que o habitual. Talvez apenas de um grupo de músculos, ou um movimento novo.

(A Jane tem tido muitos desses sinais recentemente. Temos estado conscientes há algum tempo da facilidade dela em sentar-se e levantar-se; o fenómeno dos degraus da garagem é mais recente; hoje subiu-os muito mais facilmente.)

Estes podem não ser visivelmente seguidos no dia seguinte ou mesmo na semana seguinte, porque o corpo também está a trabalhar noutras áreas. Mas são todos marcos, e devem ser profundamente tranquilizadores.

Todo o corpo, como mencionei, está a tornar-se mais responsivo, e a carne mais flexível. Ele está mais interessado em comida. Toda a área da cabeça está, novamente, vitalmente ligada a todas as partes do corpo. Foi aí que a tensão foi primeiro aplicada. Os dentes estão muito soltos na parte superior. Podem ser salvos se conseguirem, ou seja, se ele conseguir acreditar nisso. Toda a área do maxilar está a mudar. A circulação nas gengivas

aumentou consideravelmente. Esse assunto, no entanto, é relativamente pouco importante.

A situação com os olhos hoje, no entanto, pode ser usada como base para levar a compreender que o mesmo pode acontecer com os dentes. É verdade, em termos culturais, que ambos podem sentir-se bastante sozinhos neste esforço, mas em termos de questões mais básicas não estão sozinhos, pois têm todo o poder da natureza do vosso lado.

Quando os grandes ligamentos da área do pescoço começaram a reparar-se, não tentaram fazer um trabalho a meio, mas desfazer condições de longa data; algumas que eram tidas como certas, como a falta de perceção de profundidade, por exemplo. Os vossos medos, gerados pelas crenças da vossa sociedade, claro, acrescentam ansiedade extra quando os olhos do Ruburt parecem maus, e ele tem dificuldades na visão.

Como sabem, muitas pessoas adquirem todo o tipo de óculos quando os olhos estão em períodos temporários de stress. Quando o Ruburt tirou os óculos por vezes, os olhos tentaram automaticamente ajustar-se (como hoje). Não há necessidade de ele estar sem óculos durante um tempo específico. Quando sentir, no entanto, como sentiu hoje, vontade de tirar os óculos, deixa-o fazê-lo.

Os vossos medos obrigam-vos a insistir em melhorias o mais rápido possível. Cada melhoria reforça a vossa confiança. Por outro lado, o medo também gera ansiedade, e às vezes mais desconforto, à medida que o interpretam, como resultado.

(22:59) Dá-nos um momento… Faz uma pausa se preferires.

("Estou bem.")

Então vai buscar uma cerveja ao nosso amigo… A situação do Ruburt é notória. É, no entanto, um exemplo do que acontece constantemente de forma muito menos óbvia com a maioria das pessoas.

Muitos procedimentos médicos interrompem processos de cura. Na vossa sociedade há obviamente certas condições que requerem ajuda médica, porque simplesmente ainda não aprenderam a lidar com elas de outra forma.

Partindo desse princípio, no entanto, o corpo é um organismo inteiro, e em muitos casos, pelo menos, o tratamento de sintomas individuais mascara apenas a maior integridade do corpo.

Dá-nos um momento… Os olhos precisam naturalmente de contacto com diferentes tipos de luz, temperatura, vento e ar. Eles são responsivos a essas condições, e reagem a elas de forma viva. As lentes de contacto dificultam

essa responsividade, mais do que os óculos. Dificultam a vivacidade dos olhos ao longo do tempo; a responsividade dos olhos está ligada à responsividade dos ouvidos, e ao equilíbrio.

Medidas desse tipo, até certo ponto, segregam certas partes do corpo, como se essas partes pudessem ser consideradas isoladamente. No caso do Ruburt, os bifocais teriam sido prejudiciais. Os problemas de visão dele pouco tinham a ver com os olhos, por exemplo, mas com a forma como usava os ligamentos no pescoço e com a sua postura. À medida que a postura mudou, os olhos tiveram de mudar. Essas mudanças estavam destinadas a envolver alterações na visão.

Por agora o spray nasal está bem — com moderação.

A pressão aplicada à área do maxilar está a mudar. Antes, os olhos, ouvidos, seios nasais e área do maxilar atuavam muitas vezes sob condições relativamente, agora, estáticas. O corpo quer uma limpeza total.

(23:14) Dá-nos um momento… Os dentes mexem-se, os soltos, à medida que o maxilar muda de posição. Ele pode perder os dentes soltos nesse processo. Se conseguir manter a confiança, no entanto, eles podem então estabilizar-se em posições ligeiramente diferentes, e manter-se firmes o suficiente para fins práticos.

Estou a dizer-lhe que a minha previsão *(na sessão eliminada de 1 de Agosto de 1977)* de facto ocorreu, embora as alterações dos olhos se tenham manifestado num comportamento excelente esporádico, em vez de um comportamento consistentemente melhor. No entanto, eles vão estabilizar-se, falando praticamente, tal como o fizeram por momentos hoje.

Há uma melhoria geral, que quero que notes. Haverá, no entanto — a minha próxima previsão *(divertido)* — desempenhos excelentes súbitos, geralmente de natureza isolada, de uma parte do corpo ou outra, com uma continuação menos notória mas definitiva da melhoria geral.

Ele deveria trabalhar mais frequentemente na varanda, e também pintar lá. Pois o esboçar vai exercitar os olhos, e o ar ajuda, aumentando o apetite e permitindo que o corpo se torne mais responsivo a condições variáveis.

(23:23) Dá-nos um momento… Têm pouca ideia das formas como inspiram os outros. Os poucos momentos que dedicaram àqueles jovens são importantes para eles de forma desproporcionada em relação ao tempo envolvido.

A ideia do Ruburt para o futuro é boa — ver aqueles que orientam tais grupos *(aulas do Seth).* Criam a vossa própria realidade, mas não podem

ignorar a realidade maior da qual o vosso mundo surge. Mesmo essas pessoas, portanto, que negam a validade de qualquer coisa exceto a filosofia mais materialista, por vezes sonham sonhos não materialistas, e nos seus momentos desprevenidos sentem a fonte maior da qual o seu mundo materialista provém.

Homens e mulheres que insistem que as emoções são simplesmente mecanismos psicológicos não conseguem impedir-se, de vez em quando, de uma elevação de compreensão emocional que depois torna a sua filosofia materialista bastante monótona, sombria e pouco criativa. Fechem os olhos como quiserem, tais pessoas ainda são, todas as noites, confrontadas com sonhos em que são influenciadas por eventos que não têm base física no mundo dos factos — e essa é a minha resposta à tua pergunta.

(Subitamente:) Fim da sessão, e desejo-vos uma boa noite.

("Muito obrigado, Seth.")

(23:32)

16 DE AGOSTO DE 1977 NOTAS DO ROB

(16 de Agosto de 1977. Os seguintes pensamentos ocorreram-me enquanto pintava esta manhã. Descobri-os a correrem-me pela mente enquanto estava diante do cavalete, sem ideia de que associação os poderia ter desencadeado. Não tinha estado conscientemente a considerar tais ideias. Escrevi o que consegui lembrar:)

Um pensamento quase perdido…

— e evidentemente algumas mentes funcionam de tal forma que tudo o que não está enraizado no "mundo objetivo, externo" literalmente não existe; esta orientação inclui a crença, o "facto", de que mesmo todo o pensamento ou sentimento está tão relacionado com esse exterior, ou é tão parte dele, que não há separação possível.

A criação deste tipo de realidade é bastante legítima para os envolvidos. No entanto, não têm o direito de projetar as suas visões da realidade sobre os outros — uma impossibilidade óbvia para eles compreenderem, já que estão cegos a qualquer outro tipo de realidade que não a sua própria.

(Talvez peça ao Seth para comentar na próxima sessão)

SESSÃO APAGADA
22 DE AGOSTO DE 1977

Ora bem — boa noite.

("Boa noite, Seth.")

Esta deverá ser uma sessão esclarecedora. Espero sinceramente que mais tarde concordem. Vamos examinar os vossos sentimentos conjuntos e individuais sobre a necessidade de solidão para trabalhar, e a vossa relutância em "magoar os sentimentos das pessoas" quando estas interrompem.

É difícil saber por onde começar, mas começaremos pelas vossas crenças conjuntas: (a) que precisam de solidão durante grande parte do dia para trabalhar; (b) a vossa crença definitiva em conjunto de que essa solidão é quase impossível de alcançar. Essas duas crenças são muito importantes, e colocam-vos num dilema. Nunca parecem, em conjunto, satisfazer-se com qualquer método ou programa ou rotina que funcione — ou seja, que vos dê paz de espírito.

Porque têm tanto medo de magoar os sentimentos das pessoas nesse aspeto? Há aqui outra crença, então. Ambos acreditam (a) que as pessoas não vão compreender, e (b) que elas se vão sentir rejeitadas, e (c) que vos vão rejeitar, e ficarão completamente sós na solidão que pensavam querer.

Quando eras rapaz e ias sozinho desenhar, a tua mãe muitas vezes reagia sentindo-se rejeitada. Estava satisfeita — com o teu talento, em si, mas tinha ciúmes de ti. Por vezes sentias, enquanto criança, que pintar, ou melhor, desenhar, a magoava, e que ela também poderia retaliar ao retirar o seu apoio noutras áreas. Também usaste o desenho e o teu talento até certo ponto como um método de afirmar a tua própria independência do amor por vezes sufocante dela. Disseram-te por palavras claras que era egoísta da tua parte passares tanto tempo sozinho, pois muitas vezes, mesmo quando estavas com o Loren *(o meu irmão mais novo),* por exemplo, levavas contigo um círculo da tua própria intenção.

Tinhas sentimentos contraditórios, então. Ainda há alguma carga emocional. As pessoas, no entanto, aceitarão quaisquer ações que consideres naturais e justas. Aceitarão as tuas razões, que podem ser declaradas claramente para que não sintam rejeição pessoal.

Agora o Ruburt também usou a sua poesia para afirmar independência da mãe — o que implicava, pensava ele, um certo tipo de rejeição da Marie. Estas atitudes fazem-vos tentar manter alguma solidão enquanto acreditam

que é quase impossível de alcançar, e portanto isso, claro, é a vossa experiência.

Sentem que a vossa necessária solidão implica uma rejeição do mundo. Quando uma pessoa aparece à porta, conhecido ou estranho, é o mundo a bater. Temem que essa pessoa sinta a mesma rejeição que, ao que vos parece, as vossas mães sentiram.

(21:49) … Há mais aqui… Dá-nos um momento. Não estou agora a falar simplesmente de eventos pessoais da vossa infância, ou a dizer que estão mecanicamente a agir agora de certas maneiras por causa deles. Estou a dizer que as vossas experiências levaram-vos a certos conjuntos de crenças. Na escola, na sociedade comum na idade adulta — tudo isso estava programado para a atividade exterior.

Seguiram os vossos próprios caminhos, mas em alguns casos ainda estão limitados por crenças antigas. As pessoas não se sentirão pessoalmente magoadas se declararem honestamente a vossa posição. Na verdade, a vossa ambiguidade coloca-as numa posição estranha, pois dizem uma coisa e querem outra. Elas sentem a diferença. Quando o Frank pergunta francamente ao Ruburt — se me perdoam o trocadilho *(divertido)* — "Estás a trabalhar? Estou a incomodar-te?" e o Ruburt sorri docemente e diz "Não, está tudo bem", então o Frank depara-se com o rosto sorridente do Ruburt, enquanto as suas intuições lhe dizem algo completamente diferente.

Ele pensa "Devo estar enganado. Se a Jane não quisesse conversar, teria dito", pois o Frank não está habituado a confiar nas suas próprias intuições. As pessoas não se magoam assim tão facilmente com a honestidade. As vossas crenças tornam muito difícil para vocês alcançarem a vossa solidão. Enquanto a desejam e a sentem necessária, também, até certo ponto, têm medo dela, não vá ela afastar-vos demasiado dos vossos semelhantes.

Assim, enquanto se queixam e ressentem das interrupções, uma parte de cada um sente-se reconfortada. Afinal, os vossos semelhantes procuram-vos, mesmo que o momento não seja o ideal. Por outro lado, até certo ponto desperdiçam o tempo livre que têm, por exemplo, desperdiçam muitas vezes as vossas noites de sexta-feira — mas nem sempre. Deviam ter uma ideia clara, reservando algum tempo definido para os amigos, e devia ficar claramente entendido que nas horas de trabalho esperam estar sós.

Na vossa situação, então, a sexta-feira à noite poderia ser um momento em que os vossos amigos sabem que estão disponíveis, livres e com vontade de socializar. E estariam, se o resto da semana estivesse liberto — e estaria

liberto se percebessem que o que está em causa é simplesmente uma questão dos vossos próprios hábitos de trabalho naturais e conveniência, e o deixassem claro que as pessoas seriam bem-vindas noutra altura.

Não importa que seja a sexta-feira à noite em particular, ou que uma ou duas noites, ou quatro noites por mês sejam dedicadas ao convívio, mas que façam claramente essa distinção, e que a deixem clara.

Pode haver alturas durante o horário de trabalho em que alguém apareça, e tenham vontade de os ver. Isso está bem. Na maioria das vezes, no entanto, não são honestos. Dizem sim quando querem dizer não. Isso apenas serve para reforçar a vossa crença de que é impossível manterem a vossa privacidade, e sentem-se então menos no controlo do vosso próprio tempo.

Façam uma pausa, e continuaremos.

(22:07—22:16)

Os vossos trabalhadores irão embora. O Ruburt foi a extremos extraordinários para eliminar distrações, entre outras coisas, até perceber que tinha ido longe demais.

O vosso tempo em breve será vosso. Devem geri-lo com decisões conscientes, mesmo que experimentem métodos diferentes provisoriamente, trabalhando até encontrarem o que melhor vos convém. Não é o método que escolhem que é importante, mas o facto de insistirem em tomar decisões conscientes, e assumirem o controlo consciente do vosso tempo. No passado sentiram e acreditaram que isso não era possível, e por isso as vossas tentativas falharam, em grande parte porque tinham medo — medo excessivo — de magoar os sentimentos dos outros, e algum receio de que o vosso desejo de solidão vos afastasse demasiado dos outros.

Se organizarem os vossos próprios horários de trabalho, e esses horários forem adequados, terão paz de espírito. Então o vosso desejo natural de ver outras pessoas também vos levará, de novo de forma natural, a fazer os arranjos adequados que serão então os mais frutíferos.

As minhas sugestões nessa área, como as sextas-feiras, eram apenas um exemplo. Não estava a sugerir todas as sextas-feiras, mas algum tempo reservado ao convívio, não apenas com os Gallaghers. Também não magoarão os sentimentos deles. Vejam-nos duas vezes por mês. Não importa se trabalham toda a noite, ou tantas horas por dia, desde que fiquem satisfeitos.

Em períodos anteriores de melhoria, o Ruburt muitas vezes trabalhava à noite, porque assim evitava a questão — ou, melhor, resolvia-a de outra forma.

Desta vez ele está a melhorar apesar dos trabalhadores, por exemplo. Nos últimos dias o corpo dele respondeu notavelmente bem, com afrouxamentos vitalmente importantes a acontecerem. Essas melhorias são melhores do que até eu teria esperado, embora o movimento geral ainda seja muito irregular.

É por isso que quero que essa outra questão, tão importante para ambos, seja abordada conjunta e conscientemente. Se têm tanto medo de magoar os sentimentos das pessoas cara a cara, então tranquem as portas, e coloquem um aviso "pessoas a trabalhar, volte mais tarde" cá fora. Pelo menos sentiriam que estavam no controlo do vosso tempo, porque estão.

Os vossos sentimentos e crenças de que não estavam criaram dificuldades, e claro, a vossa experiência.

A "Realidade Desconhecida", Volume 2, e o "Psyche" sairão relativamente próximos um do outro. A Prentice seguirá qualquer política que quiserem, e de facto acolheria bem as vossas ideias, pois sem elas não têm a certeza das vossas intenções. Quase sempre seguirão afirmações firmes de qualquer um de vocês, e procuram a vossa orientação.

Estás cansado?

(22:34 "Estou bem.")

Vivem através do desejo, e por trás de todo o desejo há amor — amor de serem o que são, e amor de fazerem parte do tecido da existência que conhecem.

Ninguém pode avaliar a qualidade de uma vida. O corpo, em certos aspetos, tem a sua própria vida inocente — parte da vossa, mas separada dela em certos aspetos. Ele semeia a terra, e por isso sabe que a sua morte não é morte.

O corpo muda constantemente, e há ritmos da alma, de modo que algumas pessoas morrem jovens. O desejo delas já não está com a terra. Outras vivem até uma idade avançada. Agora o vosso desejo tem fluído e refluído através de mortes e nascimentos psíquicos. Mudaram individualmente e em conjunto muito mais do que percebem.

O corpo do Ruburt está a tornar-se mais vivo. Estiveram, em certos aspetos, tão cansados psiquicamente quanto ele estava fisicamente. Tal como as coisas estão agora, o corpo dele está a sacudir-se esporadicamente para uma nova vida e responsividade. À medida que o faz, seguirão psiquicamente o mesmo caminho. O vosso amor um pelo outro está a atingir um novo amadurecimento, e isso, sentido por cada um de vocês, dar-vos-á um impulso

ainda maior, para o Ruburt criativamente e fisicamente; e para ti isto trará verdadeiros avanços na tua pintura e na tua escrita.

Não estou a falar levianamente, nem a colocar sugestões na vossa mente. As vossas realizações, apesar de todos os contratempos, aceleraram até um ponto de nova criatividade. Sugiro apenas que trabalhem das 9:30 às 12:30, das 14:00 às 16:30, e uma hora ou assim, como é vosso hábito, à noite; e que essas horas sejam mantidas. Sugiro que façam mais um esforço para planear as vossas noites de sexta-feira, para que não sejam noites por omissão.

O quarto do Ruburt é muito importante por muitas razões na vossa casa, e ele está a mover-se de forma mais natural.

(Em voz alta:) Agora podia continuar por algum tempo.

("Continua.")

As pessoas renascem no seu íntimo uma e outra vez. Há mais do que uma idade adulta numa vida. Estão, no geral, a usar bem o vosso tempo terreno, a encaixar nele nascimento após nascimento. Há acelerações que ocorrem, ou não ocorrem, através das quais as pessoas se renovam. Desprendem-se de velhas crenças como as cobras se libertam da pele, e literalmente começam novas existências. Estão a fazer isso.

Façam uma pausa.

(22:52—23:16)

Agora: mais esclarecimento: quando o Ruburt te pergunta se estás cansado cinco vezes numa hora, ele quer dizer, "Amo-te. Lamento que tenhas de fazer tanto esforço extra durante o dia, por minha causa. Espero que isso não te esgote. Não consigo exprimir a minha tristeza por te dar tantas tarefas que eu devia ser capaz de ajudar." Mas ele não exprime o amor nessas ocasiões — apenas a preocupação. Isso devia soar-te familiar.

Ambos viram um programa sobre o movimento dos animais. A ação dos olhos está intimamente ligada à velocidade e mobilidade do corpo — intimamente ligada, aliás, a todos os órgãos. Naturalmente, então, os olhos do Ruburt estão a mudar. Um erro bastante comum seria tratar os olhos com óculos diferentes, fixando-os assim numa fase transitória. Já deviam ter recebido provas suficientes, e provas boas até agora, para vos mostrar que não há nada intrinsecamente errado com os olhos do Ruburt, em si. À medida que ele muda os seus movimentos eles irão aclimatar-se.

A irregularidade da visão é o resultado das mudanças em todo o corpo, dos deslocamentos da pressão do maxilar, da libertação dos ligamentos, e de uma reorientação do corpo inteiro.

Esta fase não durará para sempre. Na verdade, os ligamentos estremecem enquanto tentam novos movimentos. A tua criatura tem bom gosto.

(O Seth fez o seu comentário bem-humorado porque o Willy Two, ao acordar da sesta ao meu lado no sofá, subiu para o colo da Jane enquanto ela falava em transe. Aproximou o rosto do dela.)

Os ligamentos fazem o seu máximo, libertando-se espasmodicamente até ao máximo por vezes, numa capacidade de exercício, depois voltam a uma posição que é praticamente funcional, enquanto representam uma melhoria em relação a uma posição anterior. Por isso tens um período de instabilidade. O Ruburt experimentou isso com o movimento súbito rápido do braço (mais cedo hoje), mas os olhos dele não estavam habituados a mover-se tão depressa.

Agora, conduzir, andar de carro, é benéfico, pois permite artificialmente aos olhos horizontes de distância, e grandes áreas de foco. Ele não está a mover-se assim tão depressa fisicamente, mas os olhos dele estão agora recém-acostumados a um movimento mais rápido. Antes, o movimento dos olhos ajustava-se à postura do corpo. Ele só olhava para baixo quando caminhava. Quando se sentava, movia toda a cabeça. Os olhos, portanto, tornaram-se dessincronizados nesse aspeto, e estão a aprender um movimento mais natural. Ele não tinha consciência da diferença antes.

As pressões variáveis do maxilar, a libertação da tensão aí, alteraram os seios nasais e os ouvidos. Essas passagens tinham-se tornado apertadas. Ele estava habituado a isso. Tudo isto agora está a mudar para uma condição saudável. É difícil explicar isto. Antes, havia um acúmulo ou congestão de drenagem sinusal, causada por tensão. Vou pôr isto da forma mais simples possível. Esse acúmulo, causado pela tensão, "causou cristalizações", ou depósitos, que endureceram os tecidos. Isto foi mais ou menos igualmente depositado na área da cabeça e nos tecidos do rosto.

Essa pressão equilibrada significava que ele podia ver, ouvir e cheirar, embora de forma restrita. Esses depósitos estão a desaparecer. O inchaço dos olhos é uma fase transitória. A lacrimejar dos olhos é uma forma de o corpo se livrar desses velhos depósitos. A área dos ouvidos está a limpar-se, como ele sabe.

Não quero, no entanto, sobrestimar tais processos do passado, mas apenas o que está a ser feito agora enquanto os processos de cura continuam. Tal como as coisas estão, acredito que ele está a encaminhar-se para alguns

períodos vitais de relaxamento. Ele deverá conseguir copiar uma hora por dia, mas não forces essa questão. Isso surgirá naturalmente.

Os olhos estão, em qualquer caso, a melhorar à medida que a cabeça se liberta, e neste período a vossa solidão é importante. Os olhos tornar-se-ão sincronizados à medida que os dois lados do corpo também o fizerem. Grandes mudanças internas ocorreram aí desde a nossa última sessão.

(23:43) Dá-nos um momento… O passado e o futuro existem ao mesmo tempo.

No entanto, nos teus termos de tempo estás muitas vezes em períodos em que pareces mais influenciado pelo passado. Estás a mover-te para um período em que estás a tornar-te mais influenciado pelo futuro, nesses termos, atraído por um impulso que sentes mas que ainda não consegues elucidar conscientemente.

Não podes separar conquistas da personalidade. O "ser" não é assim tão específico. Podes dizer "Porque é que o meu talento artístico não amadureceu quando eu era jovem?" No entanto, as dimensões da personalidade são tais que, basicamente, a questão é superficial. Poderias ter sido, nesses termos, um artista bem-sucedido e conhecido. As dimensões do teu ser, no entanto, exigiam que procurasses questões além de qualquer perspetiva conhecida, e ser o tipo de artista que realmente querias ser eleva-te a um reino além do habitual conhecido.

Não podias contentar-te com menos. O mesmo aplica-se ao Ruburt e à sua escrita, e esses são os desafios que aceitaram. Pela sua natureza, não vos dão nichos onde possam descansar. Estão a criar uma arte que existe agora, embora não a possam ver, mas apenas senti-la por vezes.

E agora desejo-vos uma boa noite.

("Obrigado, Seth. Boa noite.")

(23:52. "Estou a esperar um momento," disse a Jane, "para ele voltar e dizer algo que acho que se esqueceu…" Depois:)

Um ponto: a condição do Ruburt envolve uma reorientação completa. Os trabalhadores foram uma espécie de tratamento de choque. As pessoas muitas vezes fazem jejum porque isso choca o sistema, por vezes de forma benéfica. A orientação normal é interrompida. Tais tratamentos de choque muitas vezes sacodem os vossos sistemas de crenças. É por isso que por vezes são eficazes. Os retiros fazem o mesmo. Muitas vezes, quando trabalham, dão-vos uma perspetiva. À luz disso, tenho apenas uma sugestão, mesmo considerando que será benéfica, quer a sigam ou não.

A sugestão é que trabalhem três noites, e que o façam pelo menos três noites por mês. Fim da sessão. Ficariam surpreendidos com os resultados. Mas pelo menos considerem a questão, pois isso por si só ajudará.

Tal ritual traria um considerável refrescar dos vossos espíritos e criatividade, e também lançaria luz sobre o vosso comportamento diário.

(23:58)